

漕艇譜5 項目一覧

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|
| | 86の鉄則 x3p | | | | |
| I | イントロダクション | | | | |
| | I-1 漕艇 (そうてい, ボート競技, ロウイング, rowing,) | | | | |
| | I-2 ロウイングに使われるボート・オール | | | | |
| | I-3 さまざまなボート -競漕艇- | | | | |
| | I-4 パラ・ロウイング | | | | |
| | I-5 クルーとシート | | | | |
| | I-6 ロウイング開始の条件 | | | | |
| | I-7 指導者とクラブの確保 | | | | |
| | I-8 生涯スポーツとしてのロウイング | | | | |
| | I-9 ジュニアの保護者へのアドバイス | | | | |
| II | 安全 | | | | |
| | II-1 ボートは危険か? -なぜスポーツをするのか?- | | | | |
| | II-2 ロウイングの危険性と安全の程度 | | | | |
| | II-3 事故の予防と発生時の対処 | | | | |
| | II-4 クラブ・ロウイング(集団活動)での注意点 | | | | |
| | II-5 緊急時の行動方針: 安全最優先のスイッチは入るか? | | | | |
| | II-6 泳力, スイムテスト | | | | |
| | II-7 冷水時落水のリスクと対処 | | | | |
| | II-8 パラ・ロウイングの安全確保 | | | | |
| | II-9 安全装備 | | | | |
| | II-10 救命具, PFD | | | | |
| | II-11 出艇判断 | | | | |
| | II-12 気象の予測と判断 | | | | |
| | II-13 風 | | | | |
| | II-14 ラフ・ウォーター, 冬季 | | | | |
| | II-15 雷 | | | | |
| | II-16 放流口・出水 | | | | |
| | II-17 堰, ダム, 滝の危険 | | | | |
| | II-18 固定障害物 | | | | |
| | II-19 浮遊障害物 | | | | |
| | II-20 水上交通リスクと対策 | | | | |
| | II-21 緊急時のコミュニケーション | | | | |
| | II-22 夜間乗艇の装備 -灯火と視認性向上- | | | | |
| | II-23 海上衝突予防法など | | | | |
| | II-24 浸水の対策 | | | | |
| | II-25 艇へのつかまり方 | | | | |
| | II-26 沈からの回復1-1Xその1:バックステイなし- | | | | |
| | II-27 沈からの回復2-1Xその2:バックステイ付き艇:バウ・エントリー | | | | |
| | II-28 沈からの回復3 サイドエントリー+ツイスト | | | | |
| | II-29 1×:回復失敗の原因と対策 | | | | |
| | II-30 沈からの回復:2×~8+ | | | | |
| | II-31 事故発生時の行動システム | | | | |
| | II-32 水域の救助体制, 事故発生時の対処 | | | | |
| | II-33 バディ・システムとバディ・レスキュー技術 | | | | |
| | II-34 救助艇による救助 | | | | |
| | II-35 モーターボートによるアプローチの再考 | | | | |
| | II-36 スロー・バッグ | | | | |
| | II-37 落水者への救急措置 | | | | |
| | II-38 上陸後のクルーの処置 | | | | |
| | II-39 環境の課題 | | | | |
| | II-40 環境リスクへの対処 | | | | |
| | II-41 生物のリスクと対処 | | | | |
| | II-42 FISA練習安全ガイドライン(抜粋) | | | | |
| | II-43 インシデント・リポーティング | | | | |
| | II-44 大規模感染のリスク管理-新型コロナなど- | | | | |

| Ⅲ 艇の取扱い | | | | | | |
|---------|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| Ⅲ-1 | 艇の収納と出し入れ | | | | | |
| Ⅲ-2 | 艇置台(ウマ)への置き方 | | | | | |
| Ⅲ-3 | オールの置き方 | | | | | |
| Ⅲ-4 | 艇の運搬 その1: エイト~フォア, クオド | | | | | |
| Ⅲ-5 | 艇の運搬 その2: ダブルスカル, ペア | | | | | |
| Ⅲ-6 | 艇の運搬 その3: シングルスカル | | | | | |
| Ⅲ-7 | オールの持ち運び方 | | | | | |
| Ⅲ-8 | 乗艇前~乗艇までの手順を概観する | | | | | |
| Ⅲ-9 | 乗艇中の艇の扱い | | | | | |
| Ⅲ-10 | 帰艇~片付け | | | | | |
| Ⅲ-11 | 艇の洗浄 | | | | | |
| Ⅲ-12 | 整理整頓・清掃 | | | | | |
| Ⅲ-13 | ネジの規格 | | | | | |
| Ⅲ-14 | ボルト | | | | | |
| Ⅲ-15 | ナット | | | | | |
| Ⅲ-16 | 座金(ワッシャ)およびスペーサー | | | | | |
| Ⅲ-17 | 潤滑剤, 洗浄剤 | | | | | |
| Ⅲ-18 | 金属の腐食とその対策 | | | | | |
| Ⅲ-19 | ロープ・ワーク | | | | | |
| Ⅲ-20 | 基本工具 | | | | | |
| Ⅲ-21 | 工具箱 | | | | | |
| Ⅲ-22 | ドライバー | | | | | |
| Ⅲ-23 | レンチ (スパナ) | | | | | |
| Ⅲ-24 | アジャスタブル・レンチ (モンキー・レンチ) | | | | | |
| Ⅲ-25 | 六角レンチ | | | | | |
| Ⅲ-26 | トルクス・レンチ, (トルクス・ドライバー) | | | | | |
| Ⅲ-27 | ウィングナット・レンチ | | | | | |
| Ⅲ-28 | プライヤー | | | | | |
| Ⅲ-29 | カッター | | | | | |
| Ⅲ-30 | スキン(外板)の素材と構造 | | | | | |
| Ⅲ-31 | 分割艇の分離・接合 | | | | | |
| Ⅲ-32 | デッキ, ガンネル, スブラッシュ・ボード | | | | | |
| Ⅲ-33 | レール | | | | | |
| Ⅲ-34 | スライディング・シート | | | | | |
| Ⅲ-35 | ホイールの損耗診断と整備 | | | | | |
| Ⅲ-36 | ホイールがシャフトから外れない場合の手順 | | | | | |
| Ⅲ-37 | シート・パッド (シート・クッション) | | | | | |
| Ⅲ-38 | ラチェットトラック(ギアレール)の種類と取扱 | | | | | |
| Ⅲ-39 | ストレッチャー・ボード | | | | | |
| Ⅲ-40 | シューズ・プレート (アルミ・プレート) | | | | | |
| Ⅲ-41 | シューズ | | | | | |
| Ⅲ-42 | リガー | | | | | |
| Ⅲ-43 | リガー・ボルト | | | | | |
| Ⅲ-44 | バック・ステイ (トップ・ステイ) | | | | | |
| Ⅲ-45 | オールロックの台座 | | | | | |
| Ⅲ-46 | ピン (ソールピン) | | | | | |
| Ⅲ-47 | オールロック | | | | | |
| Ⅲ-48 | コックスとコックス・シート | | | | | |
| Ⅲ-49 | ラダー/舵(かじ), 操舵装置 | | | | | |
| Ⅲ-50 | フィン | | | | | |
| Ⅲ-51 | ハウ・ボール, レーンナンバー・ホルダー | | | | | |
| Ⅲ-52 | ドレン・プラグ | | | | | |
| Ⅲ-53 | ライトホルダー | | | | | |
| Ⅲ-54 | ミラー | | | | | |
| Ⅲ-55 | オール : ブレード | | | | | |
| Ⅲ-56 | オール : シャフト | | | | | |
| Ⅲ-57 | オール : スリーブとカラー | | | | | |
| Ⅲ-58 | オール : ハンドル (グリップ) | | | | | |
| Ⅲ-59 | 調整型ハンドルの調整(1) クローカー | | | | | |
| Ⅲ-60 | 調整型ハンドルの調整(2) コンセプト2 | | | | | |
| Ⅲ-61 | 抜けないハンドルの抜き方 | | | | | |
| Ⅲ-62 | 艇に載せる器具, 装置 | | | | | |
| Ⅲ-63 | スブラッシュ・ガード(波除け) | | | | | |
| Ⅲ-64 | バラ・ロウイング艇 | | | | | |
| Ⅲ-65 | ナックルフォア(KF)の取扱いKF:Knuckle Four | | | | | |
| Ⅲ-66 | ロウイング・ウェア, 漕手の身の回りの装備 | | | | | |
| Ⅲ-67 | 舵手の服装と装備 | | | | | |
| Ⅲ-68 | 艇の搬送(1) 概要 | | | | | |
| Ⅲ-69 | 艇の搬送(2) 固定方法 | | | | | |
| Ⅲ-70 | オールの搬送 | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|--|--|--|--|
| IV 軽微な補修 | | | | | |
| | IV-1 補修の哲学 | | | | |
| | IV-2 修理可能な範囲 | | | | |
| | IV-3 整備補修作業のための工具 | | | | |
| | IV-4 ハルの基本的な作業1 サンディング | | | | |
| | IV-5 FRPによる補修 資材 | | | | |
| | IV-6 FRPによる補修 基本の手順 | | | | |
| | IV-7 充填材(パテ, コーキング材) | | | | |
| | IV-8 接着剤と接着 | | | | |
| | IV-9 テープ類と貼り付け | | | | |
| | IV-10 塗装(スプレー缶) | | | | |
| | IV-11 コンパウンド | | | | |
| | IV-12 各種付属品の整備補修 | | | | |
| | IV-13 外抜けないネジなどの処理 | | | | |
| | IV-14 シューズの爪つきナット | | | | |
| | IV-15 シューズ-アルミ-プレートの取り外し | | | | |
| | IV-16 オールの整備・補修 | | | | |
| | IV-17 ブレードの塗装・再塗装 | | | | |
| | IV-18 オールのスリーブ交換 | | | | |
| | IV-19 エルゴメータの軽補修 | | | | |
| V リギング | | | | | |
| | V-1 リギングは誰がする, 難しい? | | | | |
| | V-2 リギング, 基本のマナー | | | | |
| | V-3 リギングとは何か? | | | | |
| | V-4 計測器具 メジャー | | | | |
| | V-5 計測器具 水平器 (レベル, 気泡管, 水準器) | | | | |
| | V-6 計測器具: 角度計 (ピッチゲージ) | | | | |
| | V-7 計測器 ハイット・ゲージ | | | | |
| | V-8 リギングの準備 | | | | |
| | V-9 艇を水平に固定する | | | | |
| | V-10 リギングの精度と許容誤差 | | | | |
| | V-11 リガータイプとリギングの要点 | | | | |
| | V-12 ワーク・ハイト (ワーク高)の測定と調整機構 | | | | |
| | V-13 スプレッド, スパン 測定と調整機構 | | | | |
| | V-14 ブレード・ピッチ (1)ピッチの変動と設計 | | | | |
| | V-15 ブレード・ピッチ (2)ピンのピッチ計測と調整 | | | | |
| | V-16 ブレード・ピッチ (3)オールロック固有のピッチ 計測と調整 | | | | |
| | V-17 目測で確認しよう! | | | | |
| | V-18a ブレード・ピッチ ブレード固有ピッチの計測 | | | | |
| | V-18b ブレード・ピッチ ブレード固有ピッチの計測/スムーシー1 | | | | |
| | V-19 ブレード・ピッチ スリーブの修正 | | | | |
| | V-20 オールの計測要素と調整機構 | | | | |
| | V-21 ワーク・スルー (ピン・ヒール) | | | | |
| | V-22 ストレッチャー周辺の計測要素と調整 | | | | |
| | V-23 レール(スライド) | | | | |
| | V-24 ハンドル高さ・ブレード深さの最適化1 | | | | |
| | V-25 ハンドル高さ・ブレード深さの最適化2 | | | | |
| | V-26 クルーの体重や水質と艇の浮き沈み | | | | |
| | V-27 ブレード・ピッチの最適化1 | | | | |
| | V-28 ブレード・ピッチの最適化2 | | | | |
| | V-29 ブレードの移動軌跡の最適化 | | | | |
| | V-30 負荷の最適化 | | | | |
| | V-31 ハンドル軌跡の最適化 | | | | |
| | V-32 脚および上体姿勢の最適化 | | | | |
| | V-コラム リギングがまずいのはコーチの無能 | | | | |
| | V-33 オールの最適化 補足:ハンドル形状, ベンド他 | | | | |
| | V-34 リガー・レイアウト | | | | |
| | V-35 体格差とハイト調整-基本と調整箇所 | | | | |
| | V-36 体格差とハイト調整-設計方法 | | | | |
| | V-37 クルーのテコ比調整 -要約- | | | | |
| | V-38 リギング最適化の手順2 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| VI 操艇(ステアリング) | | | | | | |
| | VI-1 艇の特性 | | | | | |
| | VI-2 操艇(操舵)の基本 | | | | | |
| | VI-3 操舵のポイント | | | | | |
| | VI-4 距離と艇速をつかむ | | | | | |
| | VI-5 直進 | | | | | |
| | VI-6 停止 | | | | | |
| | VI-8 方向転換(旋回) | | | | | |
| | VI-9 離岸 | | | | | |
| | VI-10 着岸 | | | | | |
| | VI-11 舵手なし艇の操艇 | | | | | |
| | VI-12 大波に対する浸水・転覆回避, 突風に対する転覆回避 | | | | | |
| | VI-14 遠漕 | | | | | |
| | VI-15 スタート位置につける | | | | | |
| | VI-16 強風下でのアプローチ～スタート技術 | | | | | |
| | VI-17 艇の方向維持 | | | | | |
| | VI-18 スタートのステアリング | | | | | |
| | VI-19 ニアミス, チャンバラの回避 | | | | | |
| | VI-20 折り返しの操艇技術 | | | | | |
| VII 舵手(コックス) | | | | | | |
| | VII-1 コックスの役割と向上の要点 | | | | | |
| | VII-2 舵手の基本装備と基本的注意 | | | | | |
| | VII-3 コマンド/ボイスワーク | | | | | |
| | VII-4 技術的注意と心理的支援 | | | | | |
| | VII-5 練習メニューの調整 | | | | | |
| | VII-6 バウ・コックス艇での舵手の技術 | | | | | |
| | VII-7 余話: コックスの体重の影響 | | | | | |

| Ⅷ ロウイング・テクニック | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| VII-1 | 動作の基本用語 | | | | | |
| VII-2 | ロウイング・ボートの推進原理 | | | | | |
| VII-3 | 艇の動揺の6成分 | | | | | |
| VII-4 | 艇の動揺と艇速変動の抑制 | | | | | |
| VII-5 | 技術向上の要点 | | | | | |
| VII-6 | ラフコンディションとテクニック | | | | | |
| VII-7 | 艇種、練度とレイト設定の目安 | | | | | |
| VII-8 | オールとロウイング・テクニック | | | | | |
| VII-9 | ロウイング・テクニック習得の基本 | | | | | |
| VII-10 | 基本技術:概要 | | | | | |
| VII-11 | スカリング・ハンドルの持ち方(グリップ) | | | | | |
| VII-12 | スweepロウイング・ハンドルの持ち方(グリップ) | | | | | |
| VII-13 | バランスのと리카た | | | | | |
| VII-14 | ホールド (抵抗, 艇止め, ストップ, ブレーキ) | | | | | |
| VII-15 | バック・ロウ | | | | | |
| VII-16 | シングルスカルの基本1:-艇に乗りこむ&艇から降りる- | | | | | |
| VII-17 | シングルスカルの基本2: 自力で操つる | | | | | |
| VII-18 | シングルスカルの基本3: 速く漕ぐ | | | | | |
| VII-19 | スweep・ロウイングの基本1: 準備 | | | | | |
| VII-20 | スweep・ロウイングの基本2: ロウイング | | | | | |
| VII-21 | クルー・ロウイング: ユニフォーミティ(ハーモニー) | | | | | |
| VII-22 | 水平動作, 垂直動作, 左右の動作 | | | | | |
| VII-23 | リズムとレイト | | | | | |
| VII-24 | キャッチ (エントリー) | | | | | |
| VII-25 | ストローク (ドライブ) | | | | | |
| VII-26 | ファイナル・ドライブ~フィニッシュ(リリース) | | | | | |
| VII-27 | リカバリー(フォワード) その1 動作の定義と従来の基本 | | | | | |
| VII-28 | リカバリー(フォワード) その2 定説の問題, 観察, 分類評価 | | | | | |
| VII-29 | リカバリー: 補足1・フォワード終盤 | | | | | |
| VII-30 | リカバリー:補足2 クイック・ハンザウェイから定速フォワードへ | | | | | |
| VII-31 | リカバリー: まとめ | | | | | |
| VII-32 | ハンドルの高さ, ブレードの深さ | | | | | |
| VII-33 | スカリング/フィンガーターン:リスタート≒2:8 | | | | | |
| VII-34 | バランスのくずれをどうするか? | | | | | |
| VII-35 | バランスの諸問題2:バランスの確保:補足 | | | | | |
| VII-36 | ラッシュ・フォワード, 不十分な前傾 | | | | | |
| VII-37 | 上体の左右動1 -内傾- | | | | | |
| VII-38 | 上体の左右動2 -外傾- | | | | | |
| VII-39 | 上下動とピッチングの問題 | | | | | |
| VII-40 | ボディ・スウィングの課題 | | | | | |
| VII-41 | フォワード中のブレードワークの諸問題 | | | | | |
| VII-42 | エントリーの諸問題 | | | | | |
| VII-43 | スリップ最小化の手順 | | | | | |
| VII-44 | ブレード深さの諸問題 | | | | | |
| VII-45 | ファイナルでの諸問題-ブレードの浮き沈み- | | | | | |
| VII-46 | ファイナルでの諸問題 2 | | | | | |
| VII-47 | はらきり | | | | | |
| VII-48 | グリップ・ハイトの最適設定 | | | | | |
| VII-49 | カラーがオールロックから離れる | | | | | |
| VII-50 | 艇種とクルー編成 | | | | | |
| VII-51 | チームワークの最適化 | | | | | |
| VII-52 | ユニフォーミティ (ハーモニー) | | | | | |
| VII-53 | 漕法の系譜 | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------|---|--|--|--|--|
| IX 乗艇トレーニング | | | | | |
| | IX-1 トレーニング設計 -最適トレーニングの条件- | | | | |
| | IX-2 トレーニング記録とその活用 | | | | |
| | IX-3 乗艇トレーニングの概要 | | | | |
| | IX-4 乗艇練習の基本パターン | | | | |
| | IX-5 乗艇練習の基本メニュー | | | | |
| | IX-6 新入生の練習計画における配慮 | | | | |
| | IX-7 スカルカクルーか | | | | |
| | IX-8 性差とロウイング | | | | |
| | IX-9 技術練習その1 部分漕, ポーズドリル | | | | |
| | IX-10 技術練習その2 -分漕, 1本漕ぎ- | | | | |
| | IX-11 技術練習その3 -その他のバリエーション- | | | | |
| | IX-12 乗艇練習の基本メニュー(2) | | | | |
| | IX-13 レースのリハーサル -タイムトライアル他- | | | | |
| | IX-14 クルーの選定 | | | | |
| | IX-15 漕手の配置(スターン・コックス・ウオド/フォアの場合) | | | | |
| | IX-16 漕距離(運動持続時間)と艇速 | | | | |
| | IX-17 漕距離(運動持続時間)と艇速プロットチャート | | | | |
| | IX-18 漕力, ワーク(WPS), パワー | | | | |
| | IX-19 ペース, レイト, DPS チャート | | | | |
| | IX-20 粘性, 水温と艇速 | | | | |
| X 陸上トレーニング | | | | | |
| | X-1 陸上トレーニングの要点 | | | | |
| | X-2 陸上トレーニングの安全確保1 (事故防止, スポーツ障害防止) | | | | |
| | X-3 陸上トレーニングの安全確保2 不適切なメニュー, 日常動作 | | | | |
| | X-4 トレーニング機器 | | | | |
| | X-5 柔軟性のチェック | | | | |
| | X-6 ストレッチ・チャート | | | | |
| | X-7 ウォーム・アップ | | | | |
| | X-8 クール・ダウン | | | | |
| | X-9 サーキット・トレーニング | | | | |
| | X-10 ウェイト・トレーニング | | | | |
| | X-11a フリーウェイト系 基本事項, スクワット, デッドリフト | | | | |
| | X-11b フリーウェイト クリーン, ロウ, プレス | | | | |
| | X-12 マシントレーニング | | | | |
| | X-13 ウェイト・トレーニングプログラム | | | | |
| | X-14 ランニング, 水泳, 自転車, 懸垂…「クロストレーニング」 | | | | |
| | X-15 ロウイング・エルゴメータ | | | | |
| | X-16 C2・ロウイング・エルゴメータのバージョン・仕様の変遷 | | | | |
| | X-17 パフォーマンス・モニター(PM5) | | | | |
| | X-18 スライド | | | | |
| | X-19 マシン・ロウイングでのテクニック | | | | |
| | X-20 エルゴメータでの計測とトレーニング | | | | |
| | X-21 エルゴスコアの体重換算 | | | | |
| | X-22 陸上での技術練習 | | | | |
| | X-23 チームトレーニングの設計 | | | | |
| XI 競漕(レース) | | | | | |
| | XI-1 競漕(大会遠征)の準備 | | | | |
| | XI-2 ユニフォーム, 救命具など | | | | |
| | XI-3 レースの支援 | | | | |
| | XI-4 代表者会議 | | | | |
| | XI-5 諸手続 | | | | |
| | XI-6 日本ボート協会 競漕規則 (x9p, Onedriveで最新版提供) | | | | |
| | XI-7 競技者規定細則 (2015)とその解説 | | | | |
| | XI-8 大会会場での乗艇練習 | | | | |
| | XI-9 レースの直前 | | | | |
| | XI-10 スタートへ向かう | | | | |
| | XI-11 スタートにつける | | | | |
| | XI-12 スタートの瞬間を待つ | | | | |
| | XI-13 スタート | | | | |
| | XI-14 スタート・スパート | | | | |
| | XI-15 レースの基本展開と戦術 | | | | |
| | XI-16 戦術パターンと局面処理 x2p | | | | |
| | XI-17 ラスト・スパート～フィニッシュ(漕了) | | | | |
| | XI-18 フィニッシュ(漕了)の後, すべきこと | | | | |
| | XI-19 競漕中止～再レースへの対処 | | | | |
| | XI-20 レースの後 (片付け～帰路) | | | | |
| | XI-21 パラロウイングのレース | | | | |
| | XI-22 ボート・ホルダー (旧称:ウオーターマン) | | | | |
| | XI-23 ロウイング・スピリッツ | | | | |

| | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| XII トレーニング科学 | | | | | |
| XII-1 | スポーツ, ロウイングと知的向上 | | | | |
| XII-2 | 怪しいメソッド, グッズにご用心/概論 | | | | |
| XII-3 | スポーツとエネルギー | | | | |
| XII-4 | 乳酸は疲労原因物質ではない | | | | |
| XII-5 | 競技能力の性差 | | | | |
| XII-6 | トレーニング強度と故障 | | | | |
| XII-7 | コンディション・スケール | | | | |
| XII-8 | ニュートリション -基本の食事- | | | | |
| XII-9 | 栄養素の概観 | | | | |
| XII-10 | エネルギー摂取量/消費量 | | | | |
| XII-11 | 民族, 宗教・信条などに起因する食習慣 | | | | |
| XII-12 | 食物アレルギー, 疾病と食事 | | | | |
| XII-13 | 食習慣の諸問題 | | | | |
| XII-14 | トレーニング中の水分摂取 | | | | |
| XII-15 | サプリメント, 健康食品はいらない | | | | |
| XII-16 | アンチ・ドーピングAnti-Doping | | | | |
| XII-17 | 故障(負傷, スポーツ障害)の防止 | | | | |
| XII-18 | 熱中症 | | | | |
| XII-19 | 乗艇中の体調悪化 その他 | | | | |
| XII-20 | 過呼吸 | | | | |
| XII-21 | スポーツと突然死のリスクと対策 | | | | |
| XII-22 | 漕艇における慢性的障害のリスク | | | | |
| XII-23 | 腰痛 | | | | |
| XII-24 | 肋骨の疲労骨折 | | | | |
| XIII コーチング | | | | | |
| XIII-1 | 指導の使命(責任, 目的) | | | | |
| XIII-2 | コーチとしての資質, 条件 | | | | |
| XIII-3 | 「コーチごっこ」でなく「コーチング」へ | | | | |
| XIII-4 | コーチの基本 | | | | |
| XIII-5 | 価値観の統一にご用心 | | | | |
| XIII-6 | 精神的支援 -勝利の追及とフェアプレイ- | | | | |
| XIII-7 | 精神的支援 -全てをかけ, ベストをつくす- | | | | |
| XIII-8 | 暴力, ハラスメントの根絶 | | | | |
| XIII-9 | スポーツにペナルティ, 罰メニューはいらない | | | | |
| XIII-10 | 理解と信頼は, あとからついてくるもの | | | | |
| XIII-11 | 練習後の選手の顔がコーチの採点簿 | | | | |
| XIII-12 | だめコーチは内省に欠け, 選手に原因をおしつける | | | | |
| XIII-13 | 競技スポーツとレクリエーション・スポーツ | | | | |
| XIII-14 | レースが目的か日常のロウイングか | | | | |
| XIII-15 | 漕艇事故の法的責任 | | | | |
| XIII-16 | スポーツと保険 | | | | |
| XIII-17 | ハラスメントの撲滅 | | | | |
| XIII-18 | 英国漕艇協会「ロウイングにおける良い慣習」より | | | | |
| XIII-19 | OBによる支援のありかた | | | | |
| XIII-20 | OBのための「支援のありかた」 | | | | |
| XIV 付録 | | | | | |
| XIV-1 | ロウイングの歴史 | | | | |
| XIV-2 | エピソード 1/2 | | | | |
| XIV-2b | エピソード 2/2 | | | | |
| XIV-3 | 日本の漕艇水域(x5p) | | | | |
| XIV-4 | エキスパート向け注釈-漕艇譜5, 既存常識等との相違点- | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |