

漕艇譜本編が肥大化し、何が大切か読みづらくなったために、冒頭に11項目×約10≒約100の鉄則をまとめてみた。あなたの鉄則は？ あなたの鉄則に反する行為は？ 取捨選択し、洗練された100の鉄則を作ろう。

## I 安全についての鉄則

### 01 水域のルールの確認・厳守 ★

水域の航行ルールや安全ルールを確認し、遵守しよう。逸脱行為は、自分だけでなく他の艇や第三者を危険に晒すだけでなく、ローイング全体を危機に晒すことにもなりやすい。

### 02 危機・事故を見たら救助・支援を最優先 ★

他艇やローイング以外の第三者でも、危機・事故に遭遇したら、自分の行動・活動を即座に中断し、その艇・人の救助・支援活動を最優先する行動に切り替えよう。この切り替えは、練習中だけでなく、常日頃から(普段の生活の中で)心得ておこう。

### 03 泳力確認を怠るな(適切な保護措置) ◎

クルーの泳力やハンディを把握しよう。コーチがわかっているだけでなく、クルーが互いに理解しておくことが大切である。泳げないクルーは適切な保護措置(救命具の常時装着など)を講じよう。なお、小学生は(泳げる場合でも)PFDを常用しよう。

### 04 気象情報を乗艇直前にも再確認しよう。 ◎

乗艇の日は朝から気象を気にかけるのが常識。加えて「乗艇直前」にも気象状況、注意報の有無を再確認しよう。携帯端末へのメール配信も便利。ただし単一情報に過剰依存しないこと。

### 05 水温と安全時間の認識 ○

乗艇時、「水に手を触れ」、さらに温度計で、水温を確認しよう。その水温での安全限界を認識しよう(目安は、水温(°C)×3=落水時の限界時間(分))。落水を想定し、安全時間内に水から脱出(着岸、救助)できるか検証しよう。(自力回復の技量・経験、伴走モーター、僚艇とのパディシステムなど)。

### 06 落水時は身体をできるだけ水上に出す。 ◎

沈の際の回復技術の習得は重要だが、落水時は、ハルに這い上がるなど、体をできるだけ水上(空中)に出すことが大切。また、水中ではできるだけ安静状態を保とう。

### 07 未熟な艇を水上に残すな ◎

クラブでの複数艇の乗艇では、熟練艇が先に出艇し、最後に着岸する。水上に弱い(≒例えば未熟な初心者)クルーだけを残した状態にしない、のが基本である。

### 08 沈の対処: 離れるな×慌てるな×あきらめるな ★

沈の際には、あわてずまず艇につかまることを選択すべきである。そして困難な状況でも、決してあきらめないことが生還のチャンス拡大するための優先事項である。

### 09 情報の共有(インシデントレポート)の習慣を ◎

インシデント(前事故事象)やアクシデントを、地域ボート協会のセーフティアドバイザーに報告、または日ボ電子掲示板に投稿し、漕艇界全体の経験として共有し、未来の事故防止に役立てよう。

### 10 鉄則を鵜呑みにするな(臨機応変) ★

鉄則は、臨機応変の柔軟な対応と反することもある。鉄則でいけるか、いけないかの、瞬時の判断が結果を分けることもある。

### + 定員を守る: 過・不足不可 ◎

定員過剰は論外だが、セブソア、クオドの3人漕ぎ、つきフォア艇の舵手なし乗艇をやめよう。安全上の理由ばかりでなく、クルーの精神にとってもよくない、と考える。

## II 特に、スポーツ&ローイング初心者への鉄則

### 11 ルール、マナー・礼儀をきちんと守ろう。 ★

水域、施設、学校、クラブのルールやマナーを理解し遵守しよう。(仮にルールやマナーに非常識・不道德または不合理なものがあれば、正々堂々と意見・反論を展開しよう。クラブや指導者の慣習・モラルに疑問がある場合は、関連機関に相談しよう。)

### 12 乗艇中は(名前ではなく)ポジションで呼ぼう。 ◎

艇の運搬と乗艇中は、個人名ではなくポジションで呼ぶ/名乗るのが基本。どのようなクルー編成になっても、クルー全体で、ポジションを即座に把握し行動に反映できるようにするために。

### 13 返事ははっきり返そう。 ◎

指示に対し、はっきりと返事を返そう。安全のために重要。

### 14 判らない・聴こえない場合は問い返す ◎

指示が聴こえない、内容がわからない、といったときは、そのままにせず、「聴こえない！わかりません！」と返そう。あやふやにすると、コミュニケーションが悪くなる問題以上に、本質的に不安全・危険が増す。

### 15 ガンネルに脚をかけない ○

ちょっとだけならいいだけでなく、バランスを崩しガンネルに不要な荷重をかける。

### 16 艇・オールをまたがない、オールを担がない。 ◎

埃やつまずき予防、そして敬意のために、オールをまたがない。また丁寧に大切に扱う。長モノを顔の高さに突き出さないという安全のためにも、肩に担がず、ブレードは前にして、低い位置で持ち運ぼう。

### 17 「お願いします」/「ありがとうございました」 ★

乗艇のとき、降艇のとき、水(川)、艇、クルー、あるいはここで漕ぐことのできたことに対しての挨拶を必ずしよう。

### 18 踏んで良いところ/悪いところの確認 ★

ボートの乗降時、ボートの構造をよく考え、踏んで良いところだけを踏むようにしよう。(注意:艇の構造によって異なる。)



### 19 靴の踵(かかと)をつぶして履かない。 ★



### 20 ボルト/ナットの緩み&締めすぎに注意しよう ★

ピンの上下やL板の取り付けボルトなどは、緩まないようにしっかりと締めつけよう。逆に、リガーボルトやストレッチャーの固定などは「締めすぎ」にも注意しよう。

## Ⅲ ボートの取り扱い

## 21 艇を置くとき、ウマの位置とねじれを点検。★

ボートをウマ(バー)に伏せて置くとき、前後のウマの位置を適切に。また、ねじれていないかよく点検しよう。(ウマを斜めにしてバランスをとるのは推奨しない。その場合でも、固いところがハルに当たらないように十分注意しよう。)

## 22 艇は正しい位置で持ち、やさしく運搬。★

艇を運搬する際の「持つ位置」や、ボートラックに収納する際の載せる前後位置に注意しよう。

## 23 かかと紐を忘れずに結ぼう。★

シューズのかかと紐を必ずストレッチャーボードに結ぼう。(水平以上にならないように)



## 24 ネジの弛み、栓、船体を正忠実(こまめ)に点検。◎

浮力室の気密(&通気)構造を理解しよう。空気を漏らさないためにも重要である。気密の無用心は、ハルノ損傷時に大きなリスクになる。

## 25 (オール)のシャフトを硬いものに当てない★

シャフトを傷つけないよう、細心の注意を払おう。

## 26 ガムテープを貼ったままにするな。★

ガムテープ、ビニルテープなどを貼らない、貼りっぱなしにしない。べとべとになった艇は次第に粗末に扱われる。

## 27 シートを正しく着脱しよう。★

ダブルアクションシートの正しいはずし方を習得しておこう。シングルアクションシートはバック(フロント)ストップを外して。

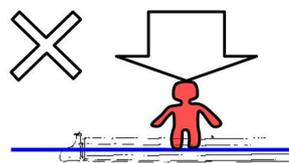


## 28 メッキのネジを使うな(→SUSを使え)★

SUS(ステンレス製)のボルト、ナットを使用する。

## 29 ゲート閉め、オールロックは内側にして収納★

収納・保管時、オールロックのゲートを締め、内側に回しておこう。他の艇を傷めないための、基本中の基本。



## 30 KFのデッキに腰掛けるな◎

(クルーが乗っていない)空き艇のナックル艇のデッキに腰掛けてはいけない。ハルに大きな曲げの力をかけてしまう。

## + ラダーロープをたるませるな◎

ラダーロープはたるませない。(トートラインノット)

## Ⅳ 施設・水域10の鉄則

## 31 整理・整頓・清掃。毎日少しずつ、より美しく★

すべてのスポーツ、クラブ活動の基本!

## 32 公共の場所、品位ある言動を。★

ローイングは紳士のスポーツ。粗野な野卑な言葉を嫌う。一人一人が、ローイングスポーツの広報官。

## 33 安全退避場所の確保。★

水域で、発艇場以外の着岸ポイント、避難場所を確認しておこう。

## 34 水域ルール、安全装備の確認。★

水域ルール、安全装備などの所在、中身を確認しておこう。

## 35 ウマに腰掛けない。★

ウマは艇を置くもの。人の体重を載せるデザインではない。

## 36 周囲への配慮: 水域は漕艇だけのものではない。★

周囲への配慮の気持ちは、オアズマンシップの基本。

## 37 ホース、ケーブルを踏まない!(終わったら整頓)◎

足元への神経の使い方は、ローイングテクニックにも通じる。繊細な神経、配慮を要求。ホース、ケーブル etc を踏まないで!

## 38 エルゴ使用後は、ハンドルをフックにかけない◎



## Ⅴ リギング 10の鉄則

## 41 工具・部品を、艇や地面に直(じか)置きしない◎

艇内に直置きは、艇・部品を傷め、行方不明になるおそれもある。トレイやタオルなどを用意しよう。

## 42 リギングは数字ではない。漕いだ状態で調整を◎

数値で設定するのではなく、現象を観察して、リギングの調整方向が判断できるようになろう。

## 43 肉眼での最終確認。(計器を過信せず)★

設定後は肉眼で見通して、適切かどうか確認しよう。

## 44 正しい計器×正しい校正(計測器のチェック)★

計測機器は、毎回検定してから使おう。特に、角度計の気泡、直線ゲージの直線性など。

## 45 配艇リギングに15分以上かけるな。◎

配艇時間と、リギングにかかる時間、技量の中で何をやるかデザインしよう。リギングで乗艇時間を失っては本末転倒。

## 46 必要な精度で。★

カバー角の設定は、基本原理をよく理解し、0.5°(より高い)精度で正確に設定しよう。

ハイトは、1mm単位である必要はない。5mmでも十分。「必要な精度」(裏返せば許容誤差)を知っておこう。

## 47 クルー自身のできるように◎

分業化された代表チームは別として、一般には、クルーが自分でリギングできるようにしよう。

## 48 リガーベンダーは使うな

ピンにかけてリガーシステム全体を曲げて前傾・外傾を調整する「リガーベンダー」は、一般のリギングで、初心者、一般クルーが使うべきではない。(リガー矯正のための補修技術として、専用ピンと共に用いる場合に限定される)

## 49 工具を正しく手入れ、正しく操作◎

例: 蝶ナットを工具で締め付けない。

## VI ロウイングテクニック 10の鉄則

- 51 水平に前を見て、姿勢を安定させよう。★  
まず、水平前方の視線を安定させ、ヘッドを上下させたせりせずに前後を往復することがすべての基本。
- 52 シンプルに前後に動こう。特異点を作らない★  
前後のスライドや上体の前傾・後傾などで極端な速度の変化、急で変則的な動きを避けよう。上下動をコンパクトに最小限に。
- 53 バランスはまずハンドル上下動の安定から★  
バランスの確保は、特にハンドルの上下動を安定させることが主眼。傾いたサイドのハンドルを下げてはいけない。
- 54 正しいグリップ★  
正しいグリップ、正しいオーバーラップの処理を習得しよう。(なお、過度のフィンガーターン強調を、私は支持しない。)
- 55 尻逃げは絶対避けよう！(腰痛リスクを最小限に)



- 56 キャッチ周辺の減速域を極力小さく・短くしよう。★  
キャッチ直前(トップスライド)では長く停止せず、しかし確実にブレードをエントリーしてからドライブしよう。
- 57 欠陥修正は、実現可能なスローモーションから再構築。◎  
欠陥修正は、正確に動ける超スロー&低レイトから組み立てる。
- 58 神経質にならず。×されど繊細さを失わず。○  
繊細でタフな心理を鍛え、獲得しよう。
- 59 計器(ストロークコーチなど)を見過ぎない◎  
計器を見すぎると姿勢を崩す。表示値に支配されてロウイングの感触からテクニックや出力を制御する本質を失わないこと。

## VII 操舵と舵手の10の鉄則

- 61 声を駆使して、手は出さず。◎  
コックスの道具は、手ではなく、声でクルーを動かすこと。
- 62 運搬時は、離れて全体を見える位置で先導。◎  
特に、陸上の運搬も、離れて全体が見える位置で、大きな声で先導することが大切。
- 63 真ん中に座る  
シート横に置いた工具袋などで中心からずれないように点検
- 64 熱く怒鳴っても、心の冷静を失うな。◎  
冷静な判断と、クルーを熱く燃えさせる誘導を。
- 65 漕手の声にすぐ返事を返そう。◎  
コックスの指示に漕手がすぐ返事を返すのと同様に、コックスも漕手の声にすぐに応えよう。
- 66 ラダーロープで支えて立つな。★  
ラダーロープを支えに立ってはいけない。安全上もシートや操舵構造への負荷回避のために。
- 67 バックロウではラダー保持(逆転防止)★  
バックロウで、ラダーロープを保持せず緩めてしまうと、ラダーが逆転することがあり、またKFではポストを傷めてしまう。
- 68 浅瀬・階段の発艇・着岸はフィンに注意◎  
フィンが水底に接触しないように注意しよう！
- 69 市街地では声の大きさに注意！◎  
大声が、地域住人の迷惑になっていないか検証しよう。

## VIII レース 10の鉄則

- 70 ルール厳守。(隙を突く、すり抜ける発想をするな)◎  
フェアプレイのキホン。
- 71 ベストを尽くすのは、対戦相手や支援者に対する「礼儀」  
レースは競漕相手があってはじめてできるもの。
- 72 レースを支える人たちへの敬意と礼儀。  
サービスを当たり前と思わない。
- 73 遅れるな。待たせるな。◎  
発艇定刻を守ろう。遅れるときは、最寄りの役員に知らせよう。
- 74 発艇&決勝線で止まるな。競漕が近づいたら止まれ。◎  
競漕規則を熟読し、理解しておこう。
- 75 「お願いします」、「有難うございました」  
レースの前後の挨拶を忘れずに。
- 76 言葉使い: 威嚇せず&されず★  
クルーのウォークライは、他のクルーへの威嚇ではない。
- 77 最後の艇の漕ぎまで帰るな。◎  
最後の1艇がフィニッシュし、白旗が挙がってから挨拶して帰ろう。
- 78 漕ぎ後、緩漕をつけよう。★  
急な運動停止は、貧血・安易なオールアウトのもと。
- 79 伴走するな(注:例外もあるが)★  
原則、伴走はしないこと(競漕規則で禁止)。禁止の理由を理解しよう。なお許可されたレースでは、ルールに従って行動)

## IX クルーの本当の勝利のための10の鉄則

- 81 セルフ・コンディショニングはクルーの責任。◎  
練習・レースに良い体調で準備するセルフ・コンディショニングには「責任」があるとうこと。体調不良は言い訳にならない。それも実力のうち。
- 82 軽々しく「優勝」を口にするな！  
客観的なメド、強い意志もないのに安易に(外交儀礼的に)「優勝を目指す/優勝します」などと言うな。
- 83 練習効果は「練習強度×量×ケア・休息」に比例  
Miles make a Champion. ただし、練習効果には、休息のとりかたも非常に重要だ。がむしゃらに練習を積むだけでは、疲労と故障が待っているだけ。
- 84 クルーの心のバランス(配慮)  
一人だけでは勝てない。弱い選手を(追い詰めるのではなく)引き上げることを考えよう。
- 85 絶対に勝つという強い意思★  
そうですね。勝ちたいならば絶対必要。
- 86 正しいリギング◎  
数値に頼らず、実態を最適化する観察力と調整技術
- 87 正しい練習理論、処方、方向性★  
間違った方法ではいくらがんばっても速くなれない。一生懸命だけでは勝てない。
- 88 勝っておごるな、負けてくじけるな★  
平常心。勝敗は紙一重、時の運。勝っても浮かれず敗者の気持ちに配慮し、奢らず、次の挑戦に気持ちを切り替えよう。響壁(ひんしゆく)をかうような過度のガッツポーズ、パフォーマンスは愚の骨頂。また、負けて悔いのない競漕であれば、くじけず次の勝利をめざせ。
- 89 自分より高いところから学べ。下を見るな◎  
向上のために、「横並び」や「下を見て安心」を捨てよう。
- 90 練習記録+指導記録は勝利・安全への道標。★  
記録がなく記憶だけでは、進歩の速度が半減する。

## X コーチング10の鉄則

- 91 現実を始点に明確・具体的な目標・方法を示せ** ★  
遠く大きな目標を見据えることも大事。しかし、そこへの道筋、今いるところからの一步一步の歩き方が見えなければ、到底、その高みにはとどかない。
- 92 勝利追求を安全より優先するな!** ★  
勝利のために危ない橋を渡ってはいけない。安全を基礎にしなければ、大きな勝利は追及できない。
- 93 リアルタイムに指示・助言(後で言っても効果なし)** ◎  
「ビデオで、後で説明」よりもまず、リアルタイムな指導が大切。(ビデオも有効だが、それ以上にリアルタイムが重要)
- 94 指導中は選手に集中!** ★  
コーチングに従事するあいだは、他事(他者との雑談、携帯電話 etc.)などに気をとられないこと。コーチング、選手を視ることに集中しよう。



- 95 話すことの10倍聴け。** ★  
自信ができる、少し勝つと、コーチはどんどん饒舌になり、話すことに時間を浪費する傾向がある。クルーは、最初は熱心に耳を傾け、やがて満足し、そして辟易する(が、自己満足に浸っているコーチは気づかない)。話すことの10倍、クルーの話を聴こう。
- 96 自立的な安全能力×自己責任を育てよう** ★  
安全は、コーチが保護して管理するものではなく、クルー自身が安全能力を身につけられるよう、自分で責任を持ってスポーツができるように、クルー自身の安全力を鍛えよう。「自分(コーチ)の手を離れたときにどれだけ自立しているか」が、コーチの手腕のみせどころ。
- 97 手本となる生活・社会活動(指導時の服装も)** ◎  
コーチは、反面教師であってはならない。
- 98 喫煙・酒気帯び指導は厳禁!** ◎  
ま当たり前。ヘビースモーカーは幸せだ。減煙・禁煙に転換するだけで一つコーチのステップを上げられるのだから。
- 99 自己向上:常に勉強,セミナー参加など。** ◎  
選手以上に、コーチは常に勉強しなくてはならない。
- 100 選手が主役。謙虚さを忘れるな!** ★  
ベテランになればなるほど鼻を高くする…のではなく、初心を忘れず、「クルーが主役、その成長を下支えするのがコーチの役割」ということを肝に銘じよう。虐待またはその可能性が疑われるような行動は、コーチングとは相容れない、まったく逆のものである。

## XI トレーニング 10の原則

- 101 ひざを曲げてリフト** ★  
ウェイトを持ち上げるときは、膝を曲げ、腰を落とし背中にまっすぐ荷重をかけて慎重に。どんなに軽いものでも、「質量」に敬意を払い、同じように慎重に。1キロを笑うものは1グラムに泣く。
- 102 バランスをとって持つ** ◎  
プレートから尺を取り、自分の手で左右のバランスを確かめて持ち上げよう。
- 103 ひざを曲げて腹筋** ◎  
腹筋運動は膝を曲げて。
- 104 うさぎ跳びは×** ◎  
うさぎ跳びはやめよう。もはや漫画の世界だけ。
- 105 リフトで息をとめない。** ◎  
基本的として、挙上・ドライブモードで息を吐く。特にロウイング動作では重要。
- 106 グリップは順手で** ○  
ロウイング特性と安全性の点で、親指をかけ順手が基本。(⇔サムレス, オルタネイト)。補足:オルタネイトとする場合は、セットごとに手の方向を代える)
- 107 コントロールできる重量を、ゆっくり下ろす。** ○  
見栄を張って重過ぎる負荷にしないこと。また、ゆっくり下ろし、強く挙上のリズムで。