

舵手の指示は、声を出して終わりではなく、漕手の反応・成果が拳がらなければ、次のコマンドを工夫しなければならない。

1 技術的な注意と評価のボイスワーク Technical Instruction

1.1 基本

漕状態を観察し、不適当な部分を見つけたら、「簡潔で明解な」注意を与える。漕手は必ず返事を返すことが大切である。

そして舵手は、漕ぎの状態を続けて観察することが必要である。そして状態が改善されたら、かならずそれを評価しよう。注意するだけで終わると、修正した動作をなかなか定着できない。

例	舵手：「バウ深い。シャフトで減速している。」
	バウ：「はい。」
	舵手：（観察を続ける）…
	「よくなった。その深さで行こう。」
	バウ：「はい。」

1.2 注意ポイントの見つけ方

「漕手のどこを注意すべきか解らない」ということがある。その理由は何だろう？

- ・注意すべき点が見つからない。
- ・注意しようとして躊躇し、タイミングを失う。
- ・多すぎてどれを注意すべきか判断がつかない。

これらの混乱は、舵手自身の自覚と練習により、次第に解消していかなければならない。いくつかのヒントがある。

- ・反省時の話題を覚えておき、各漕手に頻発するはずの注意点を指摘する準備をする。それらしい状況になればコール。
- ・タイミングが掴めないことには、あまり気にせず、次のストロークで直っているかどうかを気にかけて声に出す。
- ・多すぎる場合は、反省の課題となっているような最も重要な注意点に絞る。他のポイントは気につけないようにする。
- ・とにかく声に出すトレーニングを積み、すぐに声に出るようにする（発声練習）。

1.3 ただの注意を卒業し、次のレベルのボイスワークを

基本的な注意ができるようになったら、次の段階では良い漕ぎや強い漕ぎをさせるには「何をいつ、どういうタイミングで言うか」を工夫しよう。悪いところの指摘はともかく、良い漕ぎを、その瞬間にその動作を強く意識・定着させ、もう一度その動作イメージを再現しようと漕手に働きかけるようなボイスワークである。

1.4 指示を与えるバランス

漕手の習熟度は一様ではないので、たくさん注意する点のある漕手もあれば、あまり注意しなくてよい漕手もある。しかし、特にメンタルなバランスを失わないためには、ある程度均等に近づけ、各漕手にほぼ等頻度の注意を与えるように配慮する。

ただ、それを配慮した上での、意図的・重点的に特定の漕手への指示を増量する場合もある。

1.5 漕手も声を出そう

自分の漕ぎが悪いときは、漕手自身も声を出そう。たとえば自分のキャッチがあわないときは、自分から「キャッチ合わせて行こう！」という。これはクルーのコミュニケーション向上にも非常に有効である。

2 漕手の心と体のコンディショニング

Mental Support

2.1 体調の把握

クラブによりコンディショニングの役割分担は異なるかもしれないが、舵手は、漕手の体調をよく把握し、開始時の動作や言動からその日の体調・心理状態を読みとることが不可欠である。繊細な神経がなければ読み取れない！

2.2 漕手の心理的支援

最終的に特にレースチャレンジでの舵手のボイスワークの最大の役割は、漕手の気分をうまく盛り上げて、最高の気分でレースするよう支援することである。艇のコントロールセンターとして、舵手は漕手より常に一步深い(高い)心理で、漕手の気持ちをよく取り、ベストな心理状態に持っていき姿勢が大切である。

- ・同級生漕手と同じ心理で言い合うレベルからの脱却。
- ・漕手のわがまま、ストレスを受けとめる心の余裕！
- ・漕手の怠惰な甘えを許さない毅然としたリーダーシップ！



舵手は漕手をベストな状態に高める責任がある。

3 舵手自身の自己管理

Self-conditioning of Coxswain

漕手を心理的に支援できるようにするには、舵手自身が身体・心理の自己管理できていなくてはならない。自分の気持ちに余裕がなくて人は支援できない。本当にクラブ・漕手のためにつくす偽りの無い姿勢・態度、着実に地道な努力が必要である。

そういうことに夢中になるためには、それなりの心と体の準備が必要である。日常生活での大きなストレス、クラブでの様々な問題が、漕手の漕ぎに直接影響するように、舵手のワークにもやはり直接は大きな影響をもたらす。