

初めてのロウイング 市民レガッタ・初心者のための入門マニュアル 1/2

by Tetsushi OZAWA /Ohtagawa BC 2015-4-12 COPY FREE

ご注意: 加工・転載される場合は、その旨明記し、上記クレジットを削除または出典に書き換えてください。

ボートの種類: ナックルフォア

市民レガッタ/学内レガッタなどで用いられるボートに、「ナックルフォア」があります。4人のローヤー(漕手, そうしゅ), 1人の舵手(だしゅ, コックス)で艇を進めます。

安全のために

泳力の確認と救命具: 万一に備え、あなたの泳力をお知らせください。泳ぎが苦手な方は、救命具を常時着用していただく場合があります。救命具を艇に搭載しますが、その種類と着用の要否は、指導者・担当者の指示に従ってください。

ご病気, ハンディキャップ等の確認: 留意すべき既往症(例: 心臓病, てんかん)があれば、安全のため指導者にお知らせください。個人情報につき慎重に取り扱いますが、内容によっては、ご了解の上、同乗者にも知らせさせていただきます場合があります。

気分が悪くなったら, 不安になったら: 水上で、不快, 不安, 恐怖, 船酔いなどを感じることがあれば、遠慮なく、添乗員にお知らせください。場合によっては、乗艇を中断し、岸に引き返します。

もし浸水したら... 万一、何かの事情で浸水しても、艇自体に浮力があり、水上に浮かび続けます。あわてず艇に乗ったまま、添乗員の指示に従ってください。

服装

- 基本的には、運動ができる服装であれば結構です(ジャージ, 短パン, Tシャツ, トレーナーなど)。
- ジーンズや脇ポケットのある上衣は、伸縮性の制限と落水時の負荷, ハンドルのひっかかりのため不向きです。
- タバコ, ライター等の持ち込みはご遠慮ください。
- アクセサリーの類はなるべくご遠慮ください。
- 防寒具, 帽子, 飲料等は、指示・案内に従ってください。
- シューズは不要ですが、サンダルなどを用意していただく場合があります。

乗艇準備

- 事前にトイレに行っておきましょう。
- 直前に体調に不調がある場合は、遠慮なくお申し出ください。やむなく乗艇中止とさせていただきます場合があります。(不調が、あなただけでなく、全員を危険にさらす可能性があることを、ご理解ください。)
- 指示・案内に従い、適切な準備運動をしてください。

ボートの各部名称と扱い方

- 漕ぐ席は、レール, シート, ストレッチャー, リガー, オールロック(クラッチ)で構成されます。
- シート(座席)は、レールの上を前後にすべります。
- 足は、前後に調節できるストレッチャーに固定します。□艇から張り出した金属製の骨組みを、リガーと呼びます。
- リガーの先端に、オールを受ける支点となる「オールロック」(クラッチ)があります。オールロックは、角度が調整され、また円滑に回るように調整されています。オールロックのゲートは、オールをセットした後、ねじを正しくしておかなければなりません。
- オールの名称: ブレード(水を押すところ), シャフト(棒状部分), スリーブ(支点になる補強部分), カラー(つば), ハンドル(持つところ)などがあります。



乗り方・降り方

- レールを支えている梁(はり)を踏んで乗り降りします。「船底やシートを踏まないように」注意しましょう。
- (砂・泥がつかないようにすれば), レールも踏めます。



ポジションの呼び方

- 艇の上では、名前ではなくポジションで呼び合います。
- バウ(へさき)から順番に、バウ, 2番, 3番, 整調またはストローク, と呼びます。



- バウと3番をバウサイド, 2番と整調を整調サイド(ストロークサイド)と呼びます。
- バウと2番をバウペア, 2番と3番をミドルペア, 3番と整調を整調ペア(ストロークペア), バウと整調をアウトペアと呼びます。
- 全員を呼ぶときは、「両舷」とか「オールメン」と呼びます。
- ☆自分のポジションの「呼ばれ方」をよく知っておきましょう。

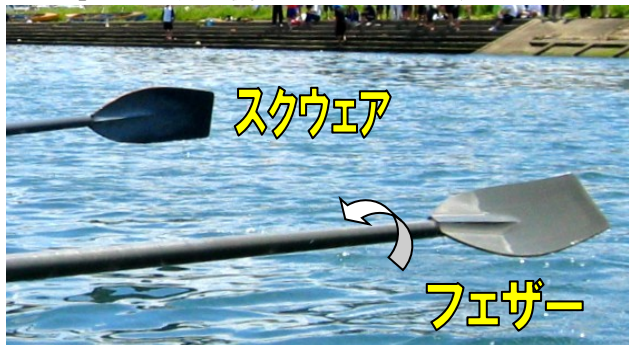
初めてのロウイング 市民レガッタ・初心者のための入門マニュアル 2/2

by Tetsushi OZAWA /Ohtagawa BC 2015-4-12 COPY FREE

ご注意: 加工・転載される場合は、その旨明記し、上記クレジットを削除または出典に書き換えてください。

動作の指示と返事

- 後ろ向きで漕ぐので、漕手の動作は、艇尾方向を「前」、艇首（バウ）方向を「後ろ」と呼びます。
- 水につけるときを「キャッチ」、水中をドライブ（またはストローク）、水から出すときを「フィニッシュ」、フィニッシュからキャッチまでを「フォワード」（または「リカバリー」）と呼びます。
- ブレードを立てることを「スクウェア」、寝かせることを「フェザー」と呼びます。最初はスクウェアのままで良いでしょう。



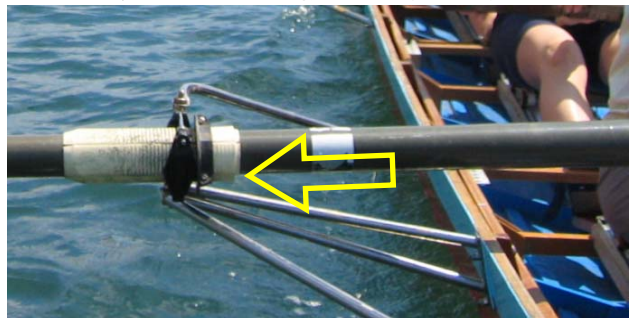
- 「ありがとう」は、「動作を止めて、休んで。」という指示です。
- 「イージー・オール」では、漕ぐのを止めてオールを空中に上げたままにし、次の「イージー」で水面に落とします。
- 「ノーワーク」はやさしく漕ぎ、「パドル」は強く漕ぐことです。
- 「〇〇いこう … さあ行こう」: と、2ストロークかけて、指示が出されますので、その次のストロークから変えます。
- 水上では、指示に対して大きな声で元氣よく返事を返しましょう。クルー全員と指示者が確認するために重要です。

ハンドルの持ち方

- ハンドルは、手を前に出し、肩幅くらいで優しく持ちます。



- オールが、オールロックから抜けられないようにします。



- 手の甲が平らになるようにして引きます。マネキ猫のような手にならないようにしましょう。
- アウトサイドハンド（端の手）が離れないように、キャッチから確実に両手で引きましょう！



漕ぎ方

- 水中をブレード1枚分の深さで漕ぎます。それ以上深くするのは無駄です。水中を、水平に漕ぐことが大切です。
- ブレードの角度が深さに影響します。かぶせ気味にして漕ぐと水面から浮き上がり、反対に寝かせると切り込みます。その角度は手で作るのではなく、オールロックとオール（スリーブ）の平らな面で自然にできるので、その角度が正しく維持されるように、リラックスしつつ、気をつけるだけです。
- フォワードでは、ブレードを高く上げないように注意します。特に、フライアップ（＝キャッチ前にブレードが高く舞い上がる状態）を起こさないように注意しましょう。



バウがキャッチ前ハンドルを下げフライアップしている状態

- ストローク（ドライブ）では、脚・上体・腕を、この順番に少しずつオーバーラップさせながら漕ぎます。初心者で、脚と上体のスイングを順番に切り替えると、腰を傷める恐れがあります。「尻逃げ（しりにげ＝シートが速く動き、上体が負けて肩が遅れる状態）」になると、さらにリスクが高まります。
- フォワード（リカバリー）は、腕・上体・脚の順で前（艇尾方向）に動かしていきます。
- リズム: フォワードはできるだけ休むことが大切です。あせって速くならないように注意しましょう。
- ユニフォームティ: 一生懸命上手に漕いでも、クルーがばらばらでは、艇は進みません。全員が合わせて漕ぐことが大切です。特に、キャッチとフィニッシュを合わせます。
- 止まらずに: 「ありがとう」と言われなくても、注意や指示には「動作を止めないで」対応しましょう。
- 切り込み（ハラキリ）: ブレードが水中から抜けなくなることがあります（ハラキリ）。誰かがハラキリしたら、全員が漕ぐのを中断し、ブレードを回転させて抜きます。

レース

- スタート: スタートに並んだら、他のクルーに「お願いします!」と、挨拶しましょう。スタートは、キャッチの姿勢で水中にブレードを置き、「アテンション…ゴー!」の号令と共に漕ぎ始めます。
- フィニッシュ: レースを漕ぎ終わったら、他のクルーに「ありがとうございました!」と、挨拶します。
- ロウイングは紳士のスポーツです。相手を罵倒するような威嚇、下品な野次は厳禁です!