

## はじめてのロウイングのための16のポイント

- 市民レガッタ／学内レガッタなどの初心者クルーのための手引きです。
- 八つ折りにたたんでカードサイズで見たいところを表にできます。

### 1 服装・用意するもの

- 運動できる服装(ジャージ、短パン、Tシャツなど)、帽子、タオルなどをご用意ください。
- サンダルなどを用意していただく場合があります。
- ジーンズは不向きです(屈伸の制約、落水時に泳ぎにくい)。
- 脇ポケット・前ポケットは不向きです(ハンドルのひっかかり)。
- アクセサリ、タバコ、ライターは持ち込まないでください。
- 防寒具、帽子、水筒(飲料)等は、指示・案内に従ってください。

### 2 安全のために

- 泳力の確認: あなたの泳力を、指導者にお知らせください。泳ぎが苦手な場合は、救命具を常時着用していただきます。
- 救命具: その他の着用は、指導者の指示に従ってください。
- 病気、ハンディキャップ等の確認: 留意すべき既往症(心臓病など)やハンディキャップ等があれば、あなたとクルーの安全のために、指導者に一言お知らせください。
- 気分が悪い、不安、怖い、船酔い?: 乗艇中の不調も、遠慮なく早めに添乗員に知らせてください。
- もし浸水・転覆しても: ボートは十分な浮力があり、水上に浮かび続けます。あわてて岸に泳がず、まずは艇につかまって添乗員の指示に従ってください。(初心者用のボートは安定がよく、基本的に転覆する心配はまずありません。)

### 5 ポジションの基本: パウから整調(ストローク)まで

- ローヤー(漕手、そうしゅ)が漕ぎ、舵手(だしゅ、コックス)が舵を取りながら指示を出して艇を進めます。
- 艇の上では、名前ではなくポジションで呼びます。
- パウ(へさき)から順番に、パウ、2番、3番、整調(せいちょう)またはストロークと呼びます。



### 6 ポジションの組み合わせで呼ばれます

- パウと3番をパウサイド、2番と整調を整調サイド(またはストロークサイド)と呼びます。
- パウと2番をパウペア、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)、パ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。

### 3 乗艇の準備

- 事前にトイレに行っておきましょう。水の上にトイレはありません!
- ウォームアップ=準備運動を十分にしましょう。
- ロウイングエルゴメータ: 陸上でのロウイング動作を最初に学ぶのに役立ちます。施設、指導者に確認・指導のもとで試してみてください。



### 4 漕手のシート回りのこと

- 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(クラッチともいいます)で構成されます。



- オールは、水を押すブレード、棒状のシャフト、支点になるスリーブとカラー(つば)、手で持つハンドルで構成されます。

### 7 乗り方・降り方

- 乗るときには「お願いします!」、降りるときには「ありがとうございました!」と、川とボートとクルーに挨拶を忘れずに。
- 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。
- レールも踏めますが、砂や泥がつかないように注意しましょう。



- ストレッチャーは、前後に調節できます。

### 8 動作の指示と返事

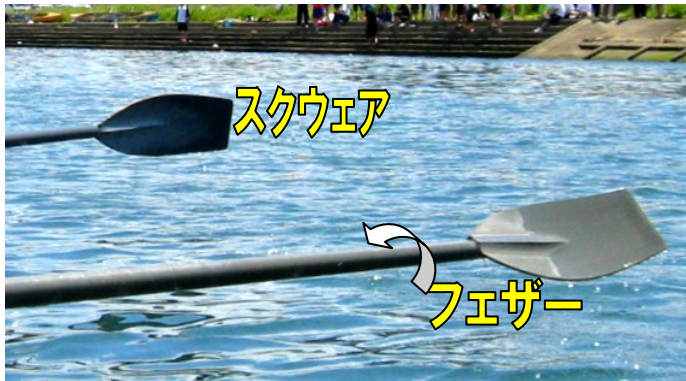
- 指示されたら、動作をとめないで、対応しましょう。
- 指示には、大きな声で元気よく返事を返しましょう。クルー全員が確認するためにも大切な基本です。
- 止まりたいときは?勝手に止めず、コックスに「止めて」と頼みましょう。
- 「ありがとう!」は「動作を止めて、休んで。」という指示です。
- 「イージー・オール」では、漕ぐのを止めてオールを空中に上げたままにし、次の「イージー」で水面に落とします。
- 前と後ろ: ボートは後ろ向きで漕ぐので、漕手の動作は、艇尾方向を「前」、艇首(パウ)方向を「後ろ」と呼びます。

## 9 ロウイングモーション (ボディワーク)

- 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。
- 「ノーワーク」はやさしく漕ぎます。
- 「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、漕ぎ方が指示されます。その次のストロークから動作を変えます。
- 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。
- 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。

## 10 ブレードワーク

- 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。最初はスクエアのままで良いでしょう。

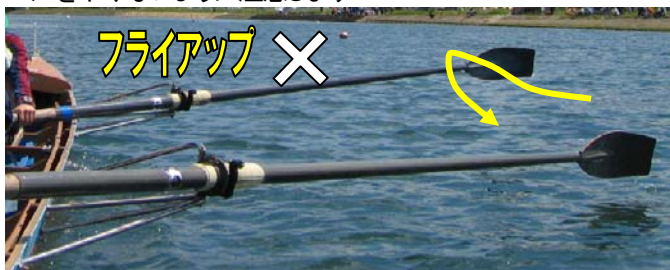


## 13 ブレード一枚の深さで

- 水中はブレード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。
- ブレードの深さには、ブレードのピッチ(伏せ角)が影響します。かぶせ気味になると水面から浮き、逆に寝かせると切り込みます。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ます。
- 切り込み(ハラキリ)に注意: 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。

## 14 ブレード一枚の高さで

- フォワードで、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)しないように注意します。そのためには、キャッチに向かってハンドルを下げないように注意します。



## 11 グリップ: ハンドルの持ち方

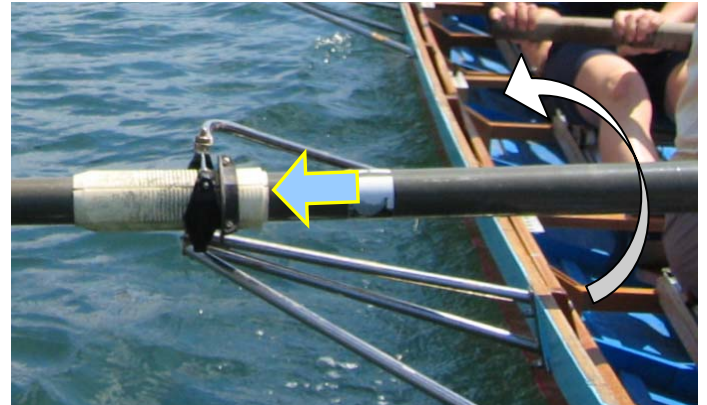
- ハンドルは、肩幅くらいで優しく持ちます。



- 手の甲を平らにして引きます。マネキ猫のような手にならないようにしましょう。
- キャッチで、端の手が離れないように注意しましょう。

## 12 円弧運動を意識しよう

- オールは、オールロックを中心に円弧運動をさせます。
- カラーがオールロックから離れないように注意しましょう。



## 15 より速く、強く、安全に漕ぐためには?

- 前を見て漕ぐ: うつむいた姿勢にならず、水平に前を見て漕ぐことが、バランスや強い漕ぎのために大切です。
- 尻逃げ注意!: 「脚を先に強く!」と意識しすぎると、脚力に体幹が負けてしまい、腰を傷める恐れがあります。シートが速く動くが肩が遅れる「尻逃げ(しりにげ)」にならないように、特に注意しましょう。
- リズム: フォワードはできるだけ休めます。焦って速くならないように注意しましょう。
- ユニフォーミティ: クルーがばらばらでは速く進みません。全員がタイミングを合わせて漕ぐことが大切です。

## 16 レース (レガッタ)

- 発艇定刻: 慣れないと、水上では思いのほか想定外! の時間がかかることがあります。早め早めの行動をして、「発艇定刻」に間に合うよう行動しましょう。
- 挨拶: 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。
- 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や下品な野次を飛ばしてはいけません。
- スタート: キャッチの姿勢で水中にブレードを置き、「アテンション」につづく「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。