

## 歴史 -英国発祥の正統派スポーツ-

## History

ボートを漕ぐスポーツを、漕艇(そうてい)、ロウイング(Rowing)と言い、そのレースをレガッタと言います。後ろ向きでオールを漕ぐボートの起源は、約4000年前のエジプト文明に遡ります。しかし、スポーツとしてのロウイングのはじまりは、16世紀頃の英国のことです。水運の船乗りたちの自然発生的な競漕に由来します。

日本で最初に漕艇の記録が残るのは、明治維新より前の1854年(安政1年)、長崎の海軍伝習所の教科として行われました。1866年(慶応2年)には、横浜で英国人がバージクラブを創立、1877(明治10)年頃からは、大学に漕艇部ができ始めました。明治期には舶来スポーツとして、とても人気の高いスポーツでした。

## ボート -様々な艇種、スライディングシートで脚力も動員-

## Various Boats

ボートには、漕手の数、コックスの有無、オールのタイプ(スイープとスカル)などによって、シングルスカルからエイトまで、たくさんの種類があります。オリンピックでは、8種目が行われます。

1人の漕手が片側の1本のオールを漕ぐタイプを、スイープといいます。1人の漕手が両側(つまり2本)のオールを漕ぐタイプを、スカルといいます。

競技種目は、性別、体重(軽量級、無差別級)などで区分されます。距離は、世界選手権やオリンピックでは2000mで、直線コース・セパレートレーンで競われます。他に、ヘッドオブザリバーレースという、川で長距離を漕ぐタイムレースもあります。国内の高校生の大会や国体などは、1000mで行われることが多いです。



競漕用のボートはとても細長く、ハル(船体)の横断面形状も丸いので、船体だけでは、とても不安定で転覆しやすいのですが、オールを両側に長く張り出すことで安定します。

オールを支えるオールロックは、ハルから張り出したリガーの端にとりつけられます。

座席(シート)にはホイールがとりつけられ、レールに乗って前後に滑るようになっています。足をストレッチャーシューズに固定し、これによって、脚力も動員し、全身の大きな筋群を有効に動員して、強く漕ぐことができます。



## クルー -期限付きの運命共同体-

## Crew

ボートに乗るチームを、クルー (Crew) と呼び、漕手 (そうしゅ) とコックス (舵手、だしゅ) で構成されます。

漕手には、バウ (艇首; ていしゅ、へさき) から順番に番号がついています。例えばエイトでは、1番から8番まで、この番号が各漕手のポジション名になります。ただし、最もバウよりの漕手を「バウ」と呼び、最も艇尾よりの漕手を、「ストローク」または「整調 (せいちょう)」と呼びます。乗艇中は、すべてこのポジション番号を使って指示を出します。例えば、バウと2番に指示を出すときはバウ・ペア、ストロークが漕ぐサイドをストロークサイド、といいます。

整調は、漕手から見て一番前に座っているので、安定したリズムで漕ぐことが大切です。一般に、ボートの中心から後方に強力な漕手を配置し、艇の進行方向への影響を少なくします。これは特にスweep種目で重要です。

舵手付き艇には、コックスが乗ります。乗る位置によってスターンコックスとバウコックスとがあります。



コックスは、ラダー (舵) の操作とクルーに対する指示 (コマンド) によって、クルーとボートをコントロールします。コックスは、クルーの命を守る責任者であり、最高権限者です。

2017年に国際競漕規則が改訂され、コックスの性別は自由になりました (男子クルーのコックスを女子が、女子クルーのコックスを男子が努めることができます)。国内競漕規則も、順次性別不問に切り替わると期待されます。

## トレーニング -地道な努力が正直に現れる-

## Training

ボートの進む速さ、つまり漕手の出力レベルは、ノーワーク、ライトパドル、パドルなどに区分されます。

ノーワークは、歩くようにゆっくり漕ぐことです。ウォーミング・アップや練習メニューの合間の運動休息的なロウイング状態に用います。

ライトパドルは、やや軽い状態のことですが、どのように漕ぐか、クルーで正しく定義しておきます。水中を全力で漕ぎ、フォワードにゆっくり時間をかける場合もあります。(クラブによっては、ローピッチパドルなどということもあります。) 技術的な目的で、プレッシャーを例えば80%と指定して漕ぐこともあります。

フルプレッシャー (パドル) は、レースペースで漕ぐことです。高い出力のドライブと、リラックスしながらも必要最小限のフォワードの組み合わせです。ペースは、一般に、ストロークレイトでコントロールします。

トレーニングメニューはさまざまな種類があります。一部だけ紹介すると…

**ステディステート漕 (定常漕):** 基本メニューのひとつで、ゆったりとしたリズムで長時間漕ぎ続ける練習です。基礎的な漕力と技術向上のための基本です。

**タイムトライアル:** レース距離を、実際にタイムをとって漕ぐものです。

クルーが習熟してきたら、インターバル漕や各種の強化練習のメニューを導入していきます。

陸上トレーニングは、強化したい身体要素・部位を集中的に強化できる利点があります。一般的な体カトレーニング手法に加えて、ロウイングの動作を再現できるロウイングマシン (ロウイング・エルゴメータ) もよく使われます。

ロウイングマシンは、ロウイングに動員される筋群と心肺系のトレーニングにとっても有効です。

ただし、初心者ではむしろまず、全身的な基礎体力の養成に重点を置くべきです。適切な指導者のもとで、無理のない、安全で意味のあるトレーニングをしましょう。腰痛や疲労骨折など、ロウイング関連するスポーツ障害のリスクとその予防にも、十分な注意の眼を向けましょう。



## レガッタ -地味な展開の中に真のドラマが隠れている-

## Regatta (The Race)

レースでは、陸上で、基本的なウォーミング・アップを完成させ、スタートの30~40分前には出艇し、スタート地点に到着するまでに、ウォーミング・アップ、コンセントレーション (集中) とリラックスのベストバランスを完成させます。

スタート時間の約4分前には、ステイクポート (スタート地点の係留されたボート) につけ、方向を維持しながらスタートを待ちます。

「アテンション、ゴー！」の発艇号令とともにスタートします。

最初は、レンジを短く速いレイトで漕ぎはじめます。後ろ向きのロウイングは、序盤に先行することで心理的、戦術的にかなり優位になります。そのため、スタートでかなりペースを上げ先行しようとするのが一般的です。一方で、最高タイムのための理想的なペース配分は、ぎりぎり維持できるレベルの高いペースを安定して維持し、終盤の10~20本を全力・最高速で漕ぐことです。

ボートは単純な動きの繰り返し。たとえ不器用な人でも地道に続けることによって上手く漕げるようになります。日々の努力が正直に現れるスポーツです。そのテクニックの一端を紹介しましょう。

**グリップ:** ハンドルを強く握り締めるのではなく、ドライブ中もハンドルを引く力に耐えられるだけの最小限の握力にとどめます。

スカルでは、ハンドルの端を持ち、親指は下に回さず、ハンドルの端にあてます。スイープでは、アウトサイドハンド(オールロックから遠いほうの手)はハンドルの端を持ち、ほぼ肩幅に合わせてインサイドハンド(オールロックに近いほうの手)を置きます。



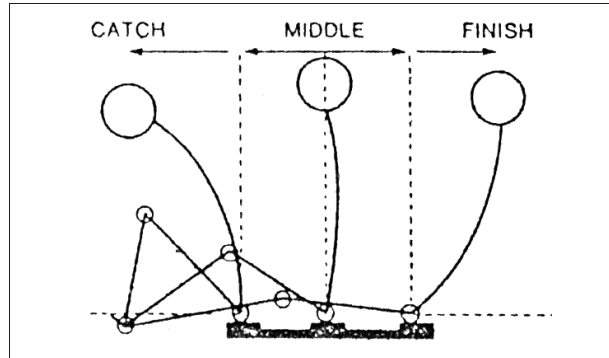
**オーバーラップ:** スカルでは、ミドルの位置で両サイドのハンドルが重なります。オーバーラップとかクロスオーバーといいます。一般に、左手を上にし、また前後に(右手を体に近く、左手を遠く)ずらせます。



**キャッチ:** ブレードを水に入れるキャッチの動作は、すばやくブレード一枚の深さに置く感じです。よくある失敗は、フライアップして、まだブレードが空中にあるうちに、上体のスウィングやスライドを開始し、ボートをひどく減速させることです。また、キャッチしてからドライブ開始までに間が空くと、艇速が一番遅い時間を悪戯に長くし、やはり減速につながります。

初心者では特に深く漕ぎいれてしまうので、いかに水面近くに置かがポイントです。

**ドライブ:** キャッチの完了、つまりブレードが完全に水中に入った瞬間から連動して、ブレードを水平に強く引いていきます。ドライブの開始時は、腕は伸ばしたままで、主に脚の伸展を動員し、次に上体のスウィングを重ね、そして終盤で腕をひきつけていきます。



テクニックの一例(DDRスタイル, 月刊漕艇 No.134 より)

ドライブの間、ブレードをちょうど水に隠れるだけの深さ(ブレード1枚)を保ちます。深すぎるとシャフト部分が大きな抵抗となり、また、水中で深さが変わることも、減速要因になります。

**リリース:** ドライブが終了し、ブレードを水から抜き上げるリリース(フィニッシュ)では、自然な後傾姿勢を保持し、ハンドルを鳩尾(みぞおち)近く、約1握り程度のスペースまで接近させたところから、ハンドルをすばやく小さく回すように下げてブレードを水上に上げます。

**バランス:** 不安定なボートのバランスを保つには、体を正しくボートの中心に乗せることだけでなく、最も重要なのは、左右のオール(ハンドル)の上下の動作を一致させることです。オールの上下動が非常に強く、バランスに影響します。スイープでは、一人が持つのは1本のオールだけなので、全員でバランスをとることがとても大切な要素になります。(注:市民レガッタで用いるナックルフォアでは、艇が安定しているので、それほど難しくはありません。)

**ユニフォーミティ:** 個々のロウイングテクニックが熟達し、それを合計すればすぐに速いクルーができる、というわけにはいきません。強くて速いクルーになるには、動作の一致、ユニフォーミティを完璧にするために長い時間を費やさなければなりません。意識しなくても自然に安定したバランスが取れる、集中して漕げるようになるには、長く、ユニフォーミティを追求して漕いでいかなければならないのです。



## オアズマンシップ -マナーに始まりロウアウトに終わる-

## Oarsmanship

オアズマンシップは、本来は、ボートを操る「技術」のことでありますが、日本では、スポーツマンシップと同様の「精神」として用いられてきました。このスポーツを愛し、ルール、マナーを守り、競漕相手や運営スタッフなどに敬意をもって接するフェアプレイの精神、といったものです。



**一艇ありて一人なし:** (語源は異なるのですが)「一つのボートを漕ぐクルーに、ばらばらの個人はなく一心同体だ」との意味でよく使われます。

乗艇し、共に漕ぐ間は、動作を一つにして漕ぐことに専念する、そんな気概、一体感がロウイングにはあります。クルーには、エースもヒーローも要らないということです。

**ロウアウト精神:** 全力を尽くしてフィニッシュまで漕ぎ、果てようとする態度がロウアウト精神です。「全力を尽くさないことは、全力で競おうと練習し向かい合う競漕相手に対し失礼だ」という発想です。ただしこれは、競技スポーツとしての究極のスタイルにおいて、ということです。

## みんなのスポーツ -誰でも始められる、楽しめるスポーツに-

## Rowing for All

伝統ある競技スポーツに、「エリート、ハードネスに耐えられる限られた人間だけに許されたスポーツ」というイメージを重ねるのは間違いです。競技スポーツを究める世界とは別に、ロウイングにもレクリエーション・スポーツとしての楽しみがあります。

スポーツとしてのロウイングは、懐を広く持ち、漕ぎたい人の誰もが、「ルールとマナーを守る限り」、その人なりにできる範囲で、できるなりのスタイルでロウイングをできるようにと配慮しています。



子供たちのボート体験

### パラ・ロウイング (アダプティブロウイング)

現在、障害者のロウイングも徐々に普及してきています。誰でも漕ぐことを楽しむ、そして競うことにチャレンジできます。ハンディキャップがあってもあきらめず、ロウイングのドアをノックしてください。



ドラゴン RC (オーストラリア) より

**クラブとコーチ:** ロウイングは水上スポーツであり、特に初心者の安全確保のためには、適切なクラブに入会し、適切なコーチの指導下で基礎を学ぶべきです。

クラブの選択にあたっては、(社)日本ボート協会と各都道府県ボート協会に登録された団体であることを確認してください。指導者についても、公的な資格(公認コーチ、公認指導員、認定インストラクターなど)を確認しておくことを推奨します。

## 安全 -自然と付き合いながら安全力を培う-

## Safety

どんなスポーツにも危険はあり、安全に関して「自己責任」の原則があります。ボートは水上のスポーツであり、不適切な行動が直接生命の危険につながることもあります。一方で、正しく安全技術を学べば、生涯を通じての安全力を鍛えることができます。

安全対策については、日本ボート協会、各都道府県ボート協会の安全部門が、水域やレースに対応した安全対策を講じ、ライフジャケットの装着や救命具の携行などを、水域やロウイングクラブの規定に従って指導します。

**艇から離れない:** もしボートが浸水・転覆した場合は、ボートからつかまって回復を試みるか、おとなしく救助を待つのが基本です。慌てて岸に向かって泳いではいけません。特に低水温で泳ぐと、急速に体熱を奪われ、低体温症に陥り、すぐに泳げなくなり溺れる危険が大きくなります。泳ぎが達者でもほとんど期待できません。

初心者の場合は、転覆の危険の少ないベテランとのクルー編成、救助艇の伴走など、適切な対策をとっての乗艇となります。

製作・著作: 小沢哲史 大津市真野大野1-15-39 公認マスターコーチ

[ozwrow@ba2.so-net.ne.jp](mailto:ozwrow@ba2.so-net.ne.jp) 090-3372-8461