

## J08-02 レースの基本展開とマナー

高校生の主要なレースとして、1000m競漕の概要を説明します。

### Start

#### 1 スタートの瞬間 The moment of the Start

発艇手順の詳細は、競漕規則のところを参照してください。大会ごとのローカル・ルールも含め、監督主将会議等でよく確認しておきましょう。基本的には、「スタート用意」と声がかかり、ロール・コール( (クルー名) , ...と1レーンから順に、クルー名を呼ぶ)があり、(注:これが省略されるクイック・スタートもあります。)「アテンション」の予令の後、明瞭な間において赤旗が掲げられ、さらに明瞭な間において「ゴー」の発艇号令が発せられ、同時に赤旗が振り下ろされます。

スタートでは、「スタート用意」に対して、スライド、ボディフォームをスタートポジションにセットし、ブレードもスクウェアとします。もし、ロール・コール以前に艇の向きが曲がったりしたら、手を挙げて、発艇できる状態にないことを知らせましょう。

ロール・コールの間は、特に動作せず、「アテンション」の声の後、「ゴー！」と共に強く漕ぎ始めます。

#### 2 スタート・ドライブ Start drive

スタートからの本数は、停止した艇を動かすはじめ、速くレーススピードに到達させ、リズム良くスタートスパートに接続することが重要です。スタート・ドライブの本数は、クルーでリズム良くスタートスパートの速度に載せられる本数を設定すれば良いが、スカルでは3本～4本、エイトでは4本～6本を設定することが多いでしょう。

#### 3 レースのパターン Basic Patterns

レース展開は、多様ですが、基本的には、スタートから最適の(ATを超えないギリギリの)一定のペース(平均艇速)で漕ぎ、最終段階で全速のスパートをすることが、最高のタイムを得る常道です。ペースの変化は、エネルギーの無駄な消耗につながります。

ただし心理的、戦術的には、それだけでなく、相手や自分の内面との駆け引きのために、スタート後にスタートスパートを付加し、またその後のコンスタント途中でも、レース展開によっては中間スパートを付加する必要も出てくるでしょう。相手がいる競漕では、様々な考え方がありまますので、自分の、あるいは自分たちのクルーのベストが何か、よく検討して答えを探しましょう。



ペースの最適値は自分たちで見つけよう。(世界選手権2002より)

#### 4 フィニッシュ(漕了) The Finish

1000mを漕ぎ終わるフィニッシュの瞬間は、ブザー音で確認します。舵手付き艇では舵手の指示にしたがいます。接戦では、他クルーのゴールのブザーと誤認しないよう、確実にゴールラインを超えるまでしっかり漕ぎ続けましょう。

フィニッシュ直後は、漕ぎ止めずすぐに続けて緩漕・ノーワークを付け、ゆっくり脈拍を下げ、呼吸を深く、整えていきましょう。



口アウト。全力を使い果たしたどうしようもなさや充実感の交錯。気持ちは解るが、まず緩漕を。(NLRoel/Fotoboek/Martini 2005より編集)

漕後、緩漕を終えたら、競漕相手に対し、感謝の気持ちをもち表現しましょう。白旗が上がリレースが成立したら他艇に対し「ありがとうございました」と挨拶します。そして速やかに艇を岸につけ、片付けに入りましょう(配艇レースでは、早く艇を返すことを心がけましょう。)

#### 5 アピール、クレーム(異議)・謝罪 Appeal, Claim, Apology

レース中に他艇からコース侵害を受けたり、その他コースの不備(浮遊物やブイの曲がりなど)などが原因で不利益・損失を受けたと思う場合は、(審判艇が白旗を上げる前に)拳手して審判艇にアピールし、状況を訴えましょう。主張すべきことをアピールするのは、相手クルーのためでもあり、フェアプレイとマナーの心がけを守れば、正当な主張です。

また、もし、審判艇の裁定に対してなお不服がある場合は、上陸前に「もよりの審判」に異議を申し立て、また、ただちに代表責任者の文書による異議を提出しなければなりません。その詳細をここでは省略しますが、まずは競漕規則を熟読し、またコーチや先輩から多くの体験を聴きましょう。

またもうひとつ注意しておきたいのは、「レースは自分のクルーだけのものではない」ということです。たとえ主張が100%正しいとしても、そのことを主張するあまり、しつこい抗議、アピールでレースの進行を遅らせ、参加クルー全体に迷惑をかけるような事態は招くべきではありません。

「異議申し立ての文書提出」までがすべきことのすべてであり、それ以降のことは、アタマが冷えてから状況を整理し、客観的な事実と見解を述べる機会を探すべきです。

もし他レーンを侵害し相手の艇の進行を妨げたとかスタートに遅れたなど、他艇に迷惑をかけた認識がある場合は、レース後、相手の艇だけでなくそのレースのクルー全てに対し「すみませんでした」と謝罪しましょう。特に、特段の迷惑をかけた相手クルーがれば、上陸後、早い時期に相手のクルーに再度謝っておきましょう。それは、コーチとも相談して、適切に対処しておきましょう。