



### 2.3 直進

- 舵手なし艇：振り返る、後方の目標、漕渦・航跡、ブイ
- スターンコックス：漕手の陰に隠れた目標物、左右のブイ
- パウコックス：前方の目標、ブイ、
- 横風に対する補正(後述)



nitroei-nb-fotobook-Helvarne(Noorden,2004.2)



### 2.3b (サイド負けとラダーでの補正)

- 練習では
  - サイド負けは漕手に要求、
  - ラダーで完全に補正しない(サイド負けを残す)
- レースでは
  - 要求もする
  - 補正を確実にして、まっすぐ進める。



nitroei-nb-fotobook-MartinRegatta2004.2)



nitroei-nb-fotobook-WKBaryales2004.2)

### 2.4 離岸,着岸



- 基本は、「逆流で離岸・着岸」
- オールロックをどの方向に押すかで操作
- オールでなく艇本体の位置・針路を中心に操作
- さまざまな場面での最適(安全、円滑)な方法を使う

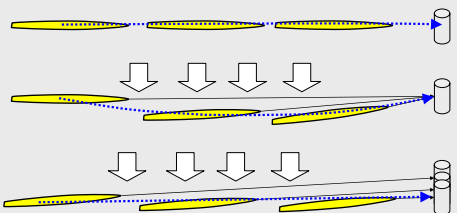
### 2.5 方向転換,スタートにつける

- 選定のコースをデザインする。
- 主にブレードで回転半径を制御
  - オールロックとブレードの位置関係・方向を考える。
  - どのシートを使うか
  - アークのどこを使うか
  - どちらに動かすか(ロウ/バック)
- 無駄な動きをしない
  - 漕手がレースに集中できるように
- 常に修正を加える
  - 予定のコースからずれたらすぐにブレードワーク(+ラダー)で修正を加える。

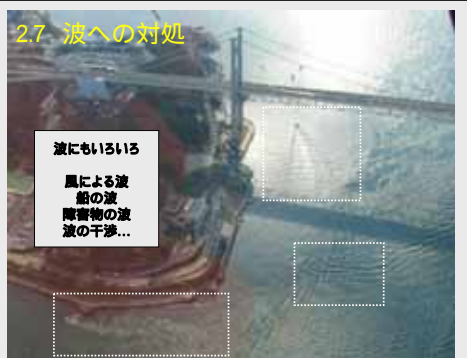


nitroei-nb-fotobook-Lucretia2004.2)

### 2.6 横風(流れ)への対処(フェリーグライド)



- 横風で目標に向けたままでは、漕路は弧を描いて無駄。
- 最小のロス・最短経路で進めるには、風上側に艇を振り(目標を、最終目標より風上側に置き、艇の進行とともに目標をシフトさせていく)(艇の向きと動く方向のズレの感覚が大切)

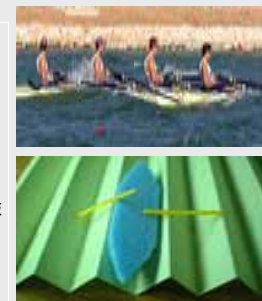


### 2.7 波への対処

波にもいろいろ  
風による波  
船の波  
障害物の波  
波の干渉...

### 2.7 波への対処

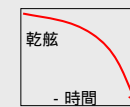
- 波の方向と舷側、艇の能力を常に念頭に
  - 浸水をできるだけ避ける
- 転覆は絶対避ける。
- 船の波
  - 大きな波には平行に
  - 1×では直角も選択肢



様々な条件に対応した柔軟な「操艇能力を身につけよう。」

### 2.8 浸水時のステアリング

- 浸水は加速度的に進む。
  - 浸水で重くなる 舷側が下がる 波がさらに入りやすくなる。
- 艇種による差
  - 1×は浸水しても問題なし。
    - 漕ぐことで、排水可能。
    - ただし、レール下開放型を除く。
  - 2×以上では漕げなくなるリスクあり。
    - 艇の構造によって大きく異なる。
- 風・流れに逆らって進むのは無駄
  - 艇が重く、体力消耗は悪循環モードに



浸水が始まったとき、どのくらい持ち堪えられるか予測しよう。

### 2.9a 障害物(1) 浮遊障害物(水上,水中)

- 結構小さなものでも物によっては危険!
- 「予期せぬ存在」という点で、固定障害物より高いリスク
- 危険を見つける能力
- 危険を避ける能力



### 2.9b 障害物(2) 固定障害物

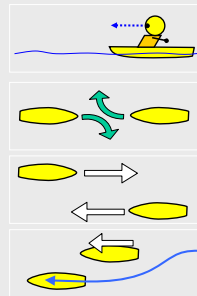


- 障害物を普段からよく観察。増水時のリスクの把握。
- 障害物の上流では、停止したり回したりしない。
- 衝突時の対処：つかり続けるか？ / 放棄か？

橋脚や障害物の上流でのリスクを十分に認識しよう。

### 2.10 水上交通,航行の基本

- 前方注意
- 船同士の優先度の理解
  - トライアル中だ！は通用しない
- 早めの十分な退避。
- 存在を認識させる。
- 互いに右へ衝突回避
- もし左側通行で接近したら？
  - そのまますれ違いで良いが...
  - 相手の誤認回避に注意！
- 追い越されるとき
  - 針路・艇速を維持

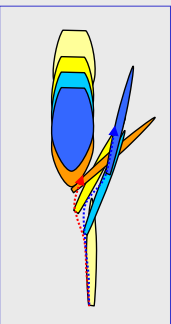


### 2.11 ニアミス,ちゃんばらの対処



- 安全第一で回避
- (特にスィブ艇では)接近したサイドの漕手が反射的に先行して漕ぎ止めると、さらに接近する悪循環が発生し得る。

### 2.12 衝突回避



注:オリジナル画像を左右反転

- 例：ラダー右+右舷ストップだけでは、艇尾が左に振れ、かえって危なくなることもある。
- 左舷の強(ロウ+右舷イージー)に加え、ラダーを右に引いた後、左に引いてスターンを衝突コースから外す場合も。

### 2.13 救助のためのステアリング

- バディシステムによる安全確保
- 注意：2次遭難、艇の強度
- 方法
  - クルーの確保
  - 回復の手助け
  - (通報)



80 kg sculler

Hexham RC



艇の端をつかまえる



自艇のバランス+リガー確保

### コックスのしごと COXING

1. コックスの役割
2. 資質
3. コックスの道具
4. 服装
5. 姿勢
6. 装備
7. コール
8. テクニックの観察と修正
9. コンディショニングと体重管理



### 3.1 コックスの役割(全般)

- クルーの安全確保。
- 効率的に艇を進める(無駄な力や心のロスを避ける)。
- 漕手の最大潜在力を支援する。
- 練習計画の遂行,水上での適用(修正)
- レースでの戦術遂行
- 艇の維持管理・補修,練習記録,その他(クラブで明確に)



nitroei-nb-fotobook-WKBaryales2004.2)

### 3.2 コックスの資質 (備えるべき資質 / 育つ資質)

- (体重・体格) : 規定体重に近いほうが都合好
- (声の大きさ, 質) : 大きな声, 明瞭な音質) CoxBox
- ラダー操作の感覚, (通常は) 慎重さ・繊細さ
- 肉体的タフネス
- 観察力, 繊細な神経 (眼に見える事象 - 漕手, コーチの心理)
- 協調性・受容力, (折れることのできる寛容さ) わがまま
- 決断 - 指示の明快さ, 押しの強さ 優柔不断
- 精神的タフネス; 批判に耐えられる無神経さ,
- 漕手との馴染みややすさ (相性)



niroei-nb-fotobook-WKBaryoles2004.2.1

### 3.3 コックスが使える道具

- コックスの道具
  - 声(コール)
  - ラダー操作 : 針路, (バランス), (抵抗)
  - 表情(感情) : 漕手の心理
  - 体重と重心 : 抵抗(速度), 艇速変動
- 自分の「手」は, 道具にしない。
  - 陸上での運搬は, 離れて全体を見て, 声だけで誘導しよう。
  - 艇端を持って, コールの不備を力技で補うのは, 向上の妨げ。
  - 混雑時のサポートは可。コックス自身は離れてコントロールが良い。



niroei-nb-fotobook-WKBaryoles2004.2.1

### 3.4 コックスの服装 (練習時)

- 寒期の保温対策
  - 防寒・防水
  - 靴下
  - 帽子 (頭部からの放熱は大きい)
- 長靴は脱ぐ
  - 沈むときのリスク回避
- できるだけ明るい服
  - 夜間, 水中での視認性
- ライフジャケットの常用
  - 常時着用方向へ



niroei-nb-fotobook-MartinRegatta2004.2.1

### 3.5 コックスの姿勢

- 直立 ~ 前傾
  - あまりこだわらない。
  - 空気抵抗, 重心, 視界などが関係。
  - シャガみ, 立ちあがりは x
- 正確に, 艇の中心に座る。
  - 工具袋を脇に置き, 座る位置がずれていないか?
  - 艇の傾きを体重移動で補正しない(不均衡の原因が固定される)。
  - 「直すきっかけ」として一時的に使う余地はある
- ぶらつかないように固定 (足で踏張る, 両手を舷側に)
  - 上体を動かすと, 艇速, バランスにかなり影響。
  - 参考: 漕手と逆位相で動く(発想もある (参考: バイオスライド))



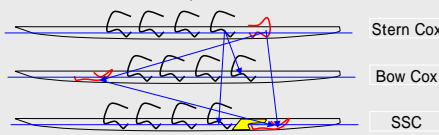
かなづみ前傾もどける事例 (足で踏張らないより踏張ってはよい) niroei-nb-fotobook-KonradLake2004.2.1



スライドする船手席, BigSlide (Kaschper/OHP.より)

### (余談: 新しいコックスレイアウトデザイン)

SSC : Sprawled Stern Cox



- スターンコックス + 仰向けに寝かせるレイアウト
- 舵手席と浮力室の変更, 漕手の位置を少しだけパウよりも
- 効果1: 低重心, 低抵抗 (特に横風), 直進性向上。
- 効果2: ブレードワークの観察可能。
- スターンコックスより視界不良 = 直線競漕でのみ寝て操作
- 他艇との衝突リスクがある通常練習時は, 上体を起こして操作。

### 3.6 コックスの装備

- コックスボックス
  - 充電。
  - 信頼しすぎないこと。
- (メガホン)
- 計器: ストップウォッチ, ピッチ計
- 最小限の工具
- 懐中電灯, ホイッスルなど
- 救命具
  - 常時着用型も推奨できる。
- (無線機器)
  - 練習時のみ。レースでは禁止
- (デッドウェイト)
  - 艇に固定しないこと。
  - 衣類の中に抱え込まないこと。



College, 1925 より



niroei-nb-fotobook-WereisBakerMunich2004.2.1

### 3.7 コール(コマンド)の基本

- 艇内へコールする(スターンコックス)
- 判りやすく簡潔な言葉で。( + 明瞭な音質で)
- タイミングよく, リズムよく。(常に言い続ける必要はない)
- 乱暴・野卑な言葉は x !
  - 未熟, 幼稚さを暴露しているようなもの。
  - 誰に対しても例外なく。



niroei-nb-fotobook-G.11.2004.2.1

### 3.8 ローイングテクニックの観察と修正



- リアルタイムの観察・指摘の重要性 (>ビデオ)
- 現在の課題からズレないこと。
- ポイントを絞り, 修正の優先順位を明確に
  - 最大の課題? / 確実に直せること? / 技術的基礎?
- 悪い状態で漕ぎ続けることは, その問題を固定し続けていることになる。

### 3.9 コンディショニングと体重管理

- 規定体重: 男子 55kg 女子, ジュニア 50kg
  - 体重と艇速: (概算で)  $\text{全重量の増減(\%)} + 6 = \text{艇速の増減(\%)}$ 
    - (重量増と濡れ面積, 表面抵抗と速度の関係による)
    - 例: 8+での10kgの増減 約0.6秒/2000mの増減
    - 例: 4+での10kgの増減 約1.6秒/2000mの増減
    - 前後軸の影響 >> 艇の傾きの影響 >> デッドウェイトとしての影響
  - 減量の制限と注意
    - ジュニアの減量は不可! 「自然な成長 = 体重増, を阻害してはいけない!
    - 無理な減量 体調不良 機能低下 ミスでの損失 >> 体重減少の利得
    - 最高の心身のコンディショニングがより重要。ベスト体重の把握と維持。
    - 可能な範囲で規定体重に近づける。
    - 減量したければ, 自発的・計画的に, 緩やかに。(特に脱水状態は危険!)
  - なぜ1kg = 0.1秒(/4+, 1000m)に, シビアな要求がされてきたか?
    - 厳密に測定可能で, (わずかでも) 確実に影響することが明白だから。
    - 舵手の機能 能力を客観的に計測できる唯一の要素だったから
    - 体重の増減は(瘦せたり太ったり)は視覚的にも判りやすかったから
- 体重よりも, 体調, 姿勢や動作, コールの方がはるかに重要!

### 練習・レース, コックスの水準向上の要点

練習計画, レース技術関係は, 練習2 (梅田さんのお話) ~ パネルディスカッションで, 展開しましょう。



niroei-nb-fotobook-Baryoles2004.2.1

1. 練習(計画)の遂行
2. レースですべきこと
3. 練習とレースの違い?
4. レースのステアリング
5. コックス水準向上の要点

### 4.1 練習プログラム実行時の注意点 (安全配慮)

- クルーの体調把握 (乗艇前, 乗艇中)
  - 乗艇前に, 体調を確認する習慣を
  - 不調を抱えての乗艇では, 合間に確認する習慣を。
- 天候悪化時の対応を事前確認
  - 長時間メニューでは特に大切
  - 悪化時にメニュー短縮・中断の決断が遅れないように
    - 「何が何でもメニュー遂行」の精神は, 万一時, リスクを生む
  - 退避場所の再確認

メニューは, クルーの体調や天候などに応じて柔軟に調整を。

### 4.2 レースですべきこと

- 安全確保: (レガッタ運営側からの指示の狭間の危険に注意!)
- 手順の完遂: 計量, アップ, 救命具, (デッドウェイト), 時間etc
- 漕手の心理のガイド, メンタル・コントロールの最大限の發揮
- 明確化されているはずの目標(戦術, ベース配分等)の確認・完遂
- 状況の記憶(次へのステップアップのために)
- ステアリング
  - 直進(直線レースの場合), 河川のカーブへの対応(ヘッドレースなど)
  - コース侵害の回避, 侵入艇への対処(衝突回避)
- 臨機応変 (予期せぬ事態への最適な行動)



niroei-nb-fotobook-Athens2004.2.1

### 4.3 練習とレースの違い?

- 練習で築いてきたものの最大限の發揮の場
  - 緊張感の中でのミスの発生を抑止
  - ホットな雰囲気 + つねに冷静な観察, 判断, 行動
- レース戦略におけるクルーの選択肢 (哲学)
  - 最大限のベストタイムの実現
  - レースをする(競漕する) 感触を味わう快感



niroei-nb-fotobook-Baryoles2004 (Adaptive Rowing)より

### 4.4 レースでのステアリング

- セパレートコース
  - 風, 流れに応じて直進
  - レーン侵害の回避, 侵入してくる他艇への対処
- ヘッドレースなど(河川)
  - 地形や深さを読んで, 最適なコース取り
  - 接触などへの対処etc



niroei-nb-fotobook-Baryoles2004.2.1

### 4.5 コックス向上の要点

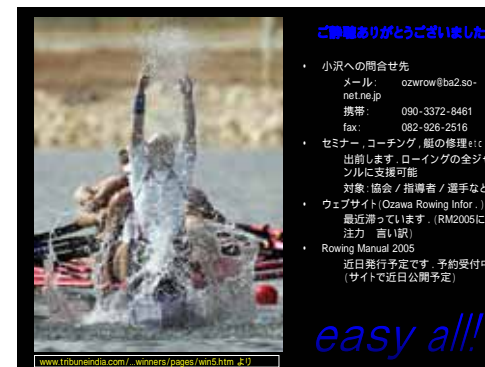
- 皆が, コックスという役割の重要性を認識し, 敬意を持つ。
- それに従事するコックス自身は, 自分の役割に覚悟と誇りを持つ。
- 「漕手以上の一生懸命でなければ申し訳ない」という責任感を持つ
- 一応出来るということに満足しない。うまげれない。
- 他のコックスの活動を見学する。他艇のコックスを体験してみる。
- コックス・ミーティング(クラブ内, 水域などで)
- 具体的な向上プログラム(行動内容, 目標)
- 根拠・合理性のある技術体系を持つ。
- できるだけ多くの経験をつむ。



niroei-nb-fotobook-Baryoles2004.2.1

### ご挨拶ありがとうございます

- 小沢への問合せ先
  - メール: ozarow@ba2.so-net.ne.jp
  - 携帯: 090-3372-8461
  - fax: 082-926-2516
- セミナー, コーチング, 艇の修理etc 出前します。ローイングの全ジャンルに支援可能
  - 対象: 協会 / 指導者 / 選手など
  - ウェブサイト(Ozawa Rowing Infor.) 最近開いています。(RM2005に注力 音見取)
  - Rowing Manual 2005 近日発行予定です。予約受付中 (サイトで近日公開予定)



www.tribuneindia.com / womens / pgses / wn5.htm より

easy all!