

令和5年度 全国高体連
兼 JSPO指導者資格 更新研修認定

ボート専門部
[西地区]
指導者講習会
2023.11.18 沖縄 講義1
その基本 再点検

小沢 哲史
公認マスターコーチ(コーチ4)
日本ローイング協会(安全)
太田川IBC, 広島皆美高
粟野造船(株)

CRC ?

国連
Human Rights Instruments
CORE INSTRUMENT
UNIVERSAL INSTRUMENT

Convention on the Rights of the Child
子どもの権利に関する条約

ADOPTED
20 November 1989

命どう宝...
ぬちどうたから

GAZA
ROWING

沖縄県子どもの権利を尊重し
が待から守る社会づくり条例

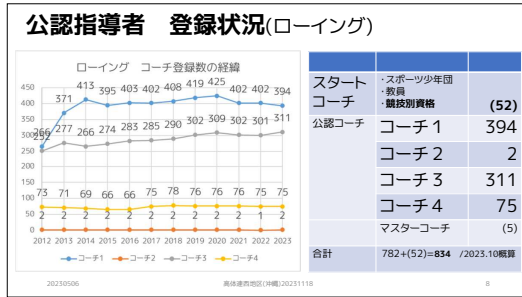
小沢 哲史

- 1957 島根県・柿木村へ広島・五日市
- 皆実へKF・舵手 KFの整備から始まり...
- 広島大(理学部地学) 皆実のコーチ
熱気球の設計、製作、フライト
- 広島大大学院
太田川IBCへ1X (理学博士)
- 環境コンサル(2.5年)
地質・地下水へ調査, 汚染修復
皆実・大宇x2, パラド, 日保 安全
- 2006...あるオファー
ローイングがシゴトか...
- 2011 東日本大震災...
古川さんの後継者探し
皆実は...
- 2012... 粟野造船に
その後の広島...

一島先生と...

JSPO(日本スポーツ協会) 指導者資格と登録数

基礎資格	コーチングアシスタント	32,538	メディカル コンディショニング	スポーツドクター	6,510
スタート コーチ	スポーツ少年団 教員免許状所持者	18,995 759	アスレティックトレーナー	スポーツメンテニスト	727 5,298
	競技別資格	5,235	スポーツ栄養士		522
公認コーチ	コーチ1(←指導員)	122,275	フィットネス	フィットネストレーナー	415
	コーチ2(←上級指導員)	10,298	スポーツプログラマー		3,086
	コーチ3(←CB)	26,280	ジュニアスポーツ指導員		4,584
	コーチ4(←CB, 副統)	7,220	マネジメント	アシスタントマネージャー	5,859
教師	教師(後、スノー、テニス、ス ポーツ、アスレティック、他)	2,624	クラブマネージャー		380
	上級教師(ゴルフ、フリス キー、プロテニス)	920	合計(全競技)		254,578名 (2023.10現在)



マスターコーチ?

マスター認定 (NTC) フィットネス, コンディショニング

長内 暢春 一橋大学

野村 雅彦 一橋大学

小沢 哲史 JaRA(安全), 粟野造船, 広島皆美

西村登喜男 西村ローイングシェル工房

武良 誠 JaRA(指導者育成), 岐阜協立大, 八輪商

5名(2023.10現在, 1名辞退を除く)

- (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者制度(マスター称号)
- 10. 公認スポーツ指導者としての資質能力が特に優れ、当該領域の指導者の育成・指導等に当たる者として下記により推薦のあった者に対し、JSPO指導者育成委員会の審査を経て、マスターの称号を付与する。
- (1) 競技別指導者資格の各領域において、指導者の育成及び指導等に当たる者として、別に定める基準に基づき、中央競技団体に推薦のあった者
- (2) アスレティックトレーナー...

The Safe Rowing Manual
2021
1/5 安全

2023年度中に2023電子版発行予定
印刷版は2024年度以降

レオブロックレイ 2000

MEMORIAL CAMPAIGN

オックスフォード大軽量級RC, スペイン合宿。
8+2艇が沈, 3名が離艇・1名溺死, 10名低体温症。

RC協会: 鉄則「離れるな」を破った自己責任だ

遺族: 徹底調査へ訴訟
漕艇界は「離れるな」だけじゃない!
浮力不足, 低体温症, コーチ二日酔いetcを指摘

漕艇界の安全の改善へ

「鉄則」から「選択」へ

単一の鉄則	<ul style="list-style-type: none"> 単純明快で迷わない。 個人の能力によらず統一できる(←?) 指導は楽だ... 	<ul style="list-style-type: none"> 欠点・不安 想定外の事態に無力 例外も多い
複数の選択肢	<ul style="list-style-type: none"> 多様な事態に対応 臨機応変, 柔軟性向上 ベターを選ぶ=最悪を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ベストを選べない? 間違える危険も増す 複雑で習得困難? だからこそ, 日ごろから

安全最優先ほんとうにできる?

2017.11.12, 戸田, 競艇場付近

女子1xが沈~回復努力...

他経: 声かけも救助もせず通過!
中学顧問が支援~回復~伴走...

なぜ助けられない?

- 誰かが助けるだろう
- みんな運の過ぎている...(機並び)
- 日常の光景, たいいてい大丈夫
- 事態に鈍感になっている
- 練習が大事, 泳ぐくらいでイチイチ...

女子1x堤防から落下・重傷
艇を大切に...?
陸上を続けた男子
指導が裏目?

安全最優先&臨機応変は日常の指導で決まる!

もう21年? まだ21年!

茨戸2001から22年, 遭難型死亡事故はナシ!

遭難型負傷事故, 遭難以外の死亡事故は発生!
安全になったわけではない!
どんな事故・災害も記憶は褪せていく...

漕艇事故: (過去を学ぶ=未来の事故の予防)

10年代以上の事故件数, 死者数(遭難死, 突然死)

2001年まで1名/年以上
2002年以降急減, 突然死継続
重大インシデントは発生中
危機感の希薄化⇒リスクは上昇


遭難: 特に3-5月に要注意
突然死: 季節に無関係

鶴見川23-9-23突然死 →無駄にしてはいけない

マスターズ8+, 約2.8km遡上, 折返し休止・給水時, バウが突然倒れた!
5番が携帯で艇庫に連絡
整備フォアへシックス~10分で船台へ
救急隊が船台で処置~心停止状態。
搬送へ蘇生できず
持病リスク, 当日朝「調子が悪い」

即時119~最短着岸が最優先

循環系疾患による突然死



2003 浜松	男	心筋梗塞
2005 戸田	男・51	
2008 新潟	男・41,心臓停止	
2014 群馬	男・70,心室細動	
2016 英国	女・15,高校生	
2017 瀬田	男・7x,大動脈解離	
2018 瀬田	女・67,動脈瘤破裂	
2023 鶴見	男・73,心不全(脳卒中?)	

※エルトゴ;複数の突然死事例

突然死の予防 限界と努力

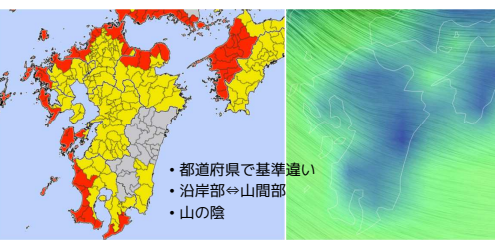
- ジュニアでもリスク
 - 2016,模範学生(15)が急死
- これをやれば**絶対大丈夫...はない**
 - リスクを**低減させる努力あるのみ**
- スポーツ現場
 - 丁寧なウォームアップ&ダウン
 - 練習中のかまめな体調チェック
 - ユニフォームの呪縛を解く
 - 寒冷期, 体調不良日は用心!
- CPRで救命も!
 - 2017, コーチが20分!
- 医療支援
 - 健康診断, 精密検査
 - 競技前スクリーニング

ロウアウト 過呼吸



- 静脈ポンプ⇒オールアウト
- 漕了直後に**漕**
- 相互確認: ハウ, とりの艇
- 命に別状なし? ⇔水上では**リスク!**
- ゆっくり深呼吸, 漕了直後の**漕**
 - 紙袋(酸素=酸素バッグ法)...

気象/暴風警報〜強風注意報



- 都道府県で基準違い
- 沿岸部⇔山間部
- 山の陰

地域で異なる注意報・警報の基準 九州

平均風速(m/s)	10	11	12	13	15	16	17	18	20	25
埼玉/秩父	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
秋田/内陸	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
宮城/北郷山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
岩手/花巻	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
青森/八戸	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
山形/山形	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
福島/郡山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
茨城/水戸	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
栃木/宇都宮	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
群馬/高崎	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
新潟/新潟	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
富山/富山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
石川/金沢	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
福井/福井	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
岐阜/岐阜	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛知/名古屋	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
三重/津	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
滋賀/彦根	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
京都/京都	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
大阪/大阪	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
和歌山/和歌山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
奈良/奈良	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
和歌山/和歌山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/松山	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
愛媛/愛媛	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
高松/高松	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
徳島/徳島	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風	強風
香川/香川	強風	強風	強風							

コーチ艇も凶器に

- NZL2014, 著名コーチ(91)
- 高校8+に接触⇒2名重軽傷
- **キルコード不装着⇒装着**
- **1人で操縦&指導の危険**
- 2名⇒操縦・指導の分離
- 4名⇒指示は停止してから

低体温症

- 低温ショック Cold water shock
- 縮こまり, 呼吸阻害
- 約2分で終息
- 循環系の持病⇒心臓発作リスクも

低体温症 Hypothermia

- 深部体温低下 ≤35℃ 33℃以下⇒危機!!
- 意識障害, 筋力喪失⇒泳げない, 掴まれない
- 心筋梗塞の危険も
- ⇒溺水⇒呼吸停止⇒心停止⇒脳死

限界時間

- ① 水温測定
- ② 限界時間[分] = 水温[℃] × 3
- ③ 限界時間内に水から脱出できる工夫
- 自力回復, 着岸, 救助, 練習範囲et.c. ※ できれば乗艇不可。

水みじと空気の違い!

60℃のお湯 vs. 80℃のサウナ

- 水は空気の1000倍の熱容量/体積 = 大量の熱を奪う/与える
- 水は空気の25倍の熱伝導率 = 熱の移動が速い。
 - 温度「差」よりも「水」がリスク
- 冷水は**体熱を急速に奪う**⇒**体を水から出す**ことが最優先!
 - リスク: 男>女 小柄・痩身>大柄・肥満 子供>成人 薄着>厚着

体温・体力を保つ

- 体を水上に出す!!
- **水に熱を奪われ**ないように!
- HELP 水中安静姿勢
 - heat escape lessening position
 - 表面積を減らす
 - 激しい動きをしない!
- ハドル
 - Huddle
 - 助け合う
 - 水の動きを減らす

上陸後の処置

- 救助後虚脱 Post-Rescue Collapse
 - 救助した後に重篤化⇒死亡おそれ
- 早めに119番
- **運動は×(心臓に負担)⇒安静第二**
- **皮膚マッサージは×**
 - 冷たい血液を体幹に送ると危険
- 加温は毛布, 湯浴, 暖房で
 - 30℃まで復温
- 体温と脈の計測, 不整脈に注意

心肺蘇生(CPR)

Cardiopulmonary Resuscitation

- 低水温⇒細胞のダメージ少ない
- 死んだように見えてもCPR!
- **死線期呼吸**

AHA (アメリカ心臓協会) CPRおよびECC(疾患治療)のガイドライン2020

- **G2010**
 - 呼吸・脈確認, 気道確保「ナシ」
 - 胸骨圧迫をすぐ開始&継続
 - 1回ずつ脱力
 - 一般人は人工呼吸ナシ 溺水は有
- **G2015**
 - 強く速く(100~120回/分)
 - 深さ5~6cm
- **G2020**
 - 溺水: 呼吸なし⇒気道確保⇒人工呼吸2回
 - 心停止が疑われれば**すぐにCPR開始!**
 - **効果的な教育**(民族, 地域に合わせて)
 - 救助体験後の**デブリーフィング**⇒PTSD軽減

溺水者 すぐに人工呼吸!

1 反応なし⇒呼吸確認(気道確保)⇒A気道確保⇒B補助呼吸2回⇒脈確認⇒C胸骨圧迫

G2005: A気道確保 → 呼吸確認

• 「補助呼吸(Rescue Breath)」= 呼吸ナシでも心拍はまだであると想定し, 補助呼吸で状態改善することを期待しての処置(操作は人工呼吸Breathingと同じ)

女性へのCPR, AED

- 日本・学校での心停止⇒AED適用調査
 - GL2020: CPR教育の改訂/性別配慮
 - **G2015: 衣服を脱がず**
 - **G2020: 脱しければ脱がさない**
- 小・中: 男女差なし
- 高校: 男83% ⇒ **女子56%**
- 服を脱がす抵抗感
- AED
 - 電極パッドは, 素肌面に直接貼る
 - ブラジャーは**外さなくてよい**
 - 右鎖骨下と左脇腹に貼る
 - PAD⇒心臓⇒PADを直線的に
 - 乾いたタオル・上着などを掛ける

心の安全

- いじめ・差別のない「心に安全な活動」
- そうでなければスポーツの意味がない
- **Authority gradient 権威勾配**
 - 機長←副機長, 医師←看護師, 上司←部下
 - 艇長に「ハーネスかけて」と言えなかった
- **ロウイングは「モノ言える文化」**を
 - コーチ, 先輩にも間違いをいさめられる
 - 権威で従わせるのは間違い

インシデント掲示板

2022/7/15 リニューアルし閲覧機能が追加されました!

インシデントレポート掲示板に匿名による投稿も可能ですので、様々

- **誰でも投稿OK**
- **日時: できるだけ正確に**
 - 1案件複数投稿の整理のため
- 場所: 具体名不要
- 団体名・人名: 不要
- **艇種: できるだけ記載**
- 内容: 要点だけでOK

2/5 艇の取扱

- 艇の基本的な取扱いから抜粋

艇の運搬

- 背の順に並ぶ
- 風による転倒・破壊
- 艇を置く位置
- 艇置台のシートの破れ
- 舵手が端を持つ?
 - ⇒死角
- 舵手は声だけで誘導
 - 全体を見渡し, 先行
 - 艇端が必要な補助者で

予備浮力, 浮力区画

- 満水でもシート上端が5cmより深く沈まない⇒オールロックが水上
- パウとスターンが**個別の浮力区画**として機能
- 旧艇は, 膨張式浮袋, 発泡体などで対応

気密性: 水よりも空気の問題

- **なぜ沈まなかった?**
 - お風呂で実験をw
 - 水栓などしっかり
- 空気を逃がさない
 - 小さな部品にも注意をむけておこう
- 内圧調整も必要
 - 水栓の細孔
 - レールボルト孔

レールが動かない3つの原因

- 点検・整備：レールを外し観察（満の腐食やキス）、潤滑剤
- ①「自在カギ」現象！ 叩けば叩くほど…
 - 動かしたいのと同じ方向に、ボルト下端を押し（引く）
- ②腐食と変形で膠結、喰い込み
 - 塩水域の老朽艇でよくある。ボルトを押し込んでみる。
- ③ボルトのヘッドマーク（突起）でレールに引っかかり
 - ボルトの交換または成形

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 49

シートの着脱

- ダブルアクション・シート
 - 車台部を前にしてから外す
 - eリングの確認
 - 運搬時の脱落防止
- シングルアクション・シート
 - 叩いて無理に外さない!!
 - バックストップを外す（またはフロントストップ）
 - ベアリングの回転、アソビをチェック
 - 運搬時の脱落防止

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 50

シートの整備

- ホイールが外れない
 - シャフトを、万力で固定
 - 滑り止めゴムシート
 - 天使の一撃w
 - スピードレンチ
- ベアリングの動きが悪い？
 - CRC5-56? パーツクリーナー? ⇒ **グリス溶出!**
 - グリスアップ
 - ホイールの消耗、亀裂

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 51

シューズ固定ネジ ゆるめ方

- 時々分解点検〜適度な締め具合 ⇔ 緩みが心配 = 潤滑したくない?
- ネジの工夫： プラスネジまたは、六角穴、トルクス
- 外し方： しっかり治具を圧着・固定…一撃！ プレートを抑えクイックに緩める
- シューズ内にもブロックを入れる。 プレートをしっかり抑えナットを回さない。
- よりマニアクに責めるなら⇒インパクトドライバー

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 52

リテンリング,ホースクランプ

- リテンリングを密着
 - クランプ：パイプ端から5mm程度離す
 - 密着を確認しやすい。
 - 摩擦の利用（より大きな面積で締める、傷めない）
- 劣化チェック： リングの亀裂etc
- “ペロ”の長さ
 - 当りにくい位置に

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 53

フィン, ラダー

- フィン；直進性の確保
- 着脱式のアソビについて
- ラダー(舵)方向制御, バランスに影響
- 取扱い上の注意
 - 座礁, 衝突による損傷
 - ラダーの逆転

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 54

劣化に注意!

- 日漕浮輪： 耐用期限5年**超過!**
- 溶着部・折り目の劣化〜亀裂
- 柔軟性喪失〜展開時に破断
- 吹込口の根元折れ

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 55

自動膨張機構 救命具が凶

- マレーシア,2010, 浜名湖,2010
- ベルトの引っかかり, 浮力で脱出できない

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 56

シャフトは繊細!

- 小さな傷・亀裂も大きなリスク
- 横断亀裂は補修不可

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 57

オール運搬, トナカイ?

- トップクルーでも担いでいるから?
- 周囲の危険・迷惑を避けよう
- オールの保護(シャフト)
- 低い位置で、ブレードを前に
- (キャリアの活用)

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 58

スリーブ, カラー

- 緩まない注意も必要だけど…
- 締めすぎによる破損やスリーブ変形も多い
- 新タイプも登場…

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 59

クリーニング, ドラグファクター

- DF：減速率⇒抵抗
- レバ1 ⇔ 10
- クリーニング前後で比較しよう

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 60

ショックコードの調整

- SCAMへの通し方
 - 最初にスリット側に通し, 丸側に折り返し, しっかり挟む。
 - 追加：もう一度スリット側に開いた隙間に通す
- 張り具合；ハンドルが確実にもどり下に落ちない程度

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 61

すっぽ抜け(スリップ)；カムクラッチ

- パーツクリーナー, オイル, ベーパータオル, 台枠
- 台枠に, ディスク面を下にして乗せ, 約5cmの空間を確保
- マグネットを損傷しないように注意!
- ベアリング側からノズルを差し込み, カムクラッチだけにパーツクリーナーを直射洗浄
 - ベアリングにパーツクリーナーをかけないこと!!
- 裏返し, カムクラッチに2〜3滴注油
- アクスル(軸)も同様にクリーニングし, 油を塗布。

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 62

3/5 リギング

- リギングの実践的ノウハウ紹介

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 63

リギングとテクニクの微妙な関係

- リギングは, テクニクを補完しない
- 良いテクニクは良いリギングから生まれる
 - 不適切な設定では, 良いテクニクは実現できない
- 現象を見極める リギングかテクニクか相互作用か…
- 基礎レベルでの重要項目
 - ワーク高&ピッチ×テクニク⇒ブレード深さと安定性
 - ファイナルポジションでのグリップの位置(特にスカル)
- リギングできる選手を育てよう。

20230506 高体連舟地区(舟艇)20231118 64

よく見るその光景…

- リギングは時間がかかる？
- 精度と許容誤差
 - 不正確 (必要な精度がない)
 - 例：ピッチ±1〜0.5°がほしい
 - 必要以上の精度にこだわる
 - 例：配艇でハイトのワッシャ1枚は…
- 数字に頼りすぎ、関心のアンバランス
 - 例：ピンの設定に細心の注意を払うが、オールロックの固有角やブレードピッチに無頓着
- それは必要？

高体選手地区(沖縄)2023118 60

よく見るその光景…

- 測定方法・手順の間違い
 - 例：前後の傾き修正したピッチゲージで外線測定
 - 例：シートの高さの基準が様々→混乱
- 調整目的と成果(漕ぎ)のチェックが不一致
- 艇が替わっても適用する測定方法・測定値で！
 - ガンネルやレールから斜め測定？

高体選手地区(沖縄)2023118 60

艇の固定

- 前後の水平設置
 - 専用ピッチゲージの誤用に注意
- 左右の水平確保
 - ハイ、ハイ…？
 - 手で押さえる場合は補助棒を利用
 - 逆三角形が有効

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ハイトゲージ

- 多様なタイプと特性
- ハイトの計測・調整精度
 - 計測≤1mm単位
 - 設定≤約3mm程度で

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ワーク高(ハイト)

- 適切な腕の高さ、適切なブレード深さを両立させるための、ワーク(オールロック)の高さ
- 計測：シート最低部(※)〜オールロックのシル(=底面中央、ミドルドライブ位置)
 - 「シートの基準」シート最低部はどこ？
- スカルの左右のハイト差：15〜25mm程度
- 計測単位：mm 調整：3〜5mmでも可(※レベルが上がり自艇であれば精度向上)
- 調整方法いろいろ：L板の孔、ピンのブラワッシャ、(ワングリガー；リガー付け根にテーパ)
- ハイトの適否を見極めよう
 - ハンドルの高さは自然か、ブレードの深さは適切か？
 - ドライブ中の肩とハンドルの高さの関係、ドライブとフォワードのハンドルの高さの差
 - オールロックの水面からのクリアランス(高さ)、シャフト角度の最適値を探ろう
 - 関連するポイント：シートにスペーサを敷いて高さの調整、ハンドルを高く→助舟の下に収まるあたり

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ドライブ中の上下振動

- 引きの高さやハイトによる深さ⇔ピッチ設定による落ち着きどころ
- カルマン振動
- なぜピッチ0°で漕げないのか？

高体選手地区(沖縄)2023118 60

レベル(水平器)

- レベル(水平器)
 - 精度保証面で測る。誤用：横倒しで計測
 - 毎回点検、180° ※鉛直気泡管の点検も→どっちに回す？
 - G本線の有効利用。

高体選手地区(沖縄)2023118 60

スパン設定：外から攻める

- 「目盛付きマスキングテープ」を貼っておく。
- (リガー最末端のスパン-目的のスパン) ÷ 2 ⇒マーキング
- ピンは決して叩かない；スプリングワッシャなし、緩めて優しく締める

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ピッチ計

- 裏返し誤差点検、(裏・表、計測面)→校正
- 測定精度 ≤0.5°、設定精度 ≤0.5〜1°
- 専用ピッチゲージも誤用に注意!

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ピン1の傾斜とピッチの変動

- 前傾はミドルで最大作用、キャッチ、フィニッシュで半減
- 外傾はキャッチの増減に最大作用、ミドルに影響せず、フィニッシュ側で逆作用
- ピンをわずかに後傾+同程度に外傾→キャッチで少しがぶせ、その後安定

高体選手地区(沖縄)2023118 60

最終確認は人の眼みー！

- 肉眼で0.5°精度も可能
- 平行の確認、建物の鉛直線
- スカルで両舷見通し：前傾角
- 前後の見通し：外傾、スパン、ハイト
 - ※設定したハイトになっているか(注：一致させるのではない)

高体選手地区(沖縄)2023118 60

測定線の方向ってそんなに…重要!!

- 測定線でのキャンパー(ブレードの反り)が敏感に影響
- 左右のオールを平行に並べ、対称的に計測・調整：正確に左右対称に
- 横キャンパーの強いブレードでは、計測器の接地辺の長さも関係

高体選手地区(沖縄)2023118 60

ピッチチェック(ピッチゲージ)

高体選手地区(沖縄)2023118 60

スリーブのピッチ調整、交換

- マーキング
- 古いスリーブの取り外し
- 接着材の除去
- 接着剤塗布〜新スリーブはめ込み、微調整
- テーピング ※硬化時回転に注意!
- 硬化後計測→修正しなくてOKが理想

高体選手地区(沖縄)2023118 60

フィニッシュのグリップポジション

- どこまで引くか、上体の後傾、ピン・ヒール、インボード、スパン
- 精密に設定しよう

高体選手地区(沖縄)2023118 60

クルーのテコ比調整は？

- ハイパワー→低SR⇒大(重)ミドルP・高SR⇒小(軽)だけど
- 体格・潜在力が異なるクルーは？
 - 体格を調整して、漕ぎ、漕長をそろえる
 - キャッチ角からそろえていく
 - フィニッシュのタイミングとフィニッシュ角がそろるように
 - てこ比以外の要素：オール全長、ブレード面積

高体選手地区(沖縄)2023118 60

4/5 ロウイングテクニック

	テクニカル・エレメント	step	ポイント/留意点	前後
0a	グリップ、フェザー/スクウェア	A	△	前後
0b	バランス: 重心、ハンドル	A	△	ハンドル上下動の重要性に気づく!
1	前を見る、ヘッドを水平に	A	x	まずはここから
2	アブローチへのキャッチ動作	D	△	特に重要!
3	脚-上体-腕の連携動作	B	x→△	
4	フィニッシュ、円滑な離水	B	○	
5a	強くドライブ、サスペンション	A	△	
5b	休むフォワード、	B	x	
6	適切な水深で水平に引く	C	○	特に重要!
7	ハーモニイ (=ユニフォームティ)	C	△	
8	レイトの設定	B	○	
9	DPS, 1本で速くへ	C	○	
10	テコ比, クルでの調整	C	○	
11	漕ぎ (オール移動の前後配分)	D	○	

基本的な抜粋と、特に留意すべき点

0a グリップ/スカル

- フィニッシュのグリップポジション
- オハップの処理 (上下, 前後)

0a フェザー, スクウェア (スカル)

- フェザー
 - リリースのグリップの下降に連動して回転操作
 - グリップの軸を上げない! 手首の回転+下降.
- スクウェア
 - タイミング: ミドルを過ぎてから早めにとる.
 - グリップを巻きなおす.
- スリーブとオールロックに任せる

1 水平に前を見て漕ぐ&呼吸

- バランスのセンサ (三半規管, 視覚など) を最適姿勢に維持する
- 強いドライブを引き出す
- 気道を閉塞しない へドライブで吐く&2プレス

2 空中を戻さない

スリップさせない

2 キャッチが重要なわけ

- 艇速変動; キャッチで最低, フォワード中に最速
- キャッチでの減速を抑えることが最重要
- ブレードがとらえるのは「杭」?
- 「もろくてぐらぐらした杭」を、壊さないようにとらえて艇を進めるイメージ
- 流体力学的効果 (リフト, 水は杭ではない)
- 特異点をできるだけなくす

2 エントリー; コンパクトに

- しっかり前にリーチし, 一番前でキャッチ.
- フォワードへ終端姿勢とタイミングを予測し腕を「小さく上げて」キャッチ.
- ブレードを水面に「置く」感じ⇨水中に沈めるのではなく...1/2スケールのイメージ
- ブレードが浸かると同時にドライブ開始 (というイメージで)
- 初心者の典型; フライアップへもどりキャッチ.

3 脚-上体-腕

Figure 9.11: Quadrant of rowing styles.

Leg emphasis, Trunk emphasis, Simultaneous timing, Consequent timing.

- レグ/トランクの動員タイミングと動員比率で4型 Rowing Faster 2
 - S 同時的⇨C脚⇨上体, T: 上体重視 L: 脚力
 - S T: DDR, CT: ローゼンバーク, S L: アダム, C L: イワノフ
- 要素: 動員比率, 体重移動, ピークカーブ (加速の継続性, 筋収縮速度, 最大出力(パワー)値, アイソメトリック収縮の課題, 身体安全性, 高耐リズク) etc

4 離水〜フェザー

- 水塊を上下に乱さず, ブレードを水上に抜き上げる.
- 上昇⇨フェザリング/艇速の絶妙の組み合わせ!
- 同時にスクウェアのためのクリアランスを確保

5b リカバリー

- いかにリラックスするか
- ハンザウェイ⇨ボディピボット?
- ハンザウェイ: ハンドルをなめらかに前に出す
- ボディピボット: 背筋を伸ばし骨盤を屈して前傾
- ハンドルを水平に押し出し前進
- 不用意に上下させない
- ブレードの後半を1/3〜1/4あたりで, ブレードをスクウェアにもどす
- サイド同タイミングで
- キャッチ直前に戻すのはフライアップのリスク
- フォワード後半はスライドだけ
- ハンドルを上げる動作以外は, 早めに完了させる⇨
- エントリー動作を単純化
- 前で止まる時間を最小限に
- 上体の突込みを避ける

6 ブレードの深さ

- シャフトで, 深さと影響がわかる
- 屈折に注意/浅く見える
- 深すぎる=ブレーキ, 水塊を逃がす
- 浅すぎる=スリップ

テクニカル・ドリル

目的・ポイント	ドリル(技術練習)
バランス反応形成	ワグル(アプダウン)
バランス, タイミング	チャボリ, スタンディング
各々々の動作の連携	フィニッシュドリル, キャッチドリル
リカバリーの姿勢調整	ポーズドリル
セットポジション再構築	ポーズ@フィニッシュ
正確な動作イメージ	スローモーション

- 様々なドリルを一通りできるように
- ドリルが「自己目的化」していないか常に検証
 - 自己目的化: 本来の目的が忘れられ, やることに自分自身
 - 特にドリルは, 実行⇨成果の対応, 検証があまりにない
- 初心者として頻繁にやっておきたいこと⇨上級者になっても継続的に組み込むべきこと
- 課題に応じ重点実施したいドリルは?
 - どのタイミングで, どのくらい組み込むか

クイックハンザウェイから Pause at Finishへ

ing/felated

Strat Analysis

- 従来技術: フィニッシュからすばやくハンザウェイ&上体前傾 (ボディセット) ⇨フォワード.
- 基本&単純明快? ◀ギヤップ▶ 力漕・高レイトでの実際の動作
- 最近? ようやく耳にするようになった「Pause at Finish」
- しかし新しい概念ではない, ドリルにとどまらない
- 事例: Mike Teti (USA/1980年代代表⇨コーチ) と一緒に練習していた頃, いつもPause at Finishをやっていた. そう, 大抵の人は, それが嫌いだ. 確かに少しためらうかもしれないけど, それがストロークを完了するためのちょっとしたガマンのきっかけになる.」それはタイミング (レイトの設定) にも役立つ. 「そこが起点になる」と彼は言う.

スローモーションのススメ

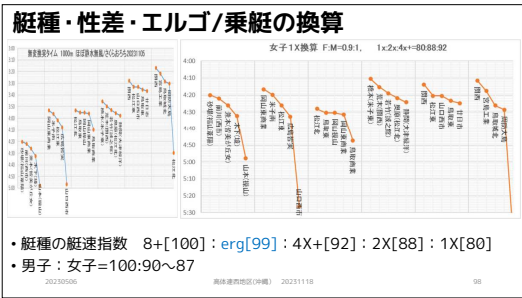
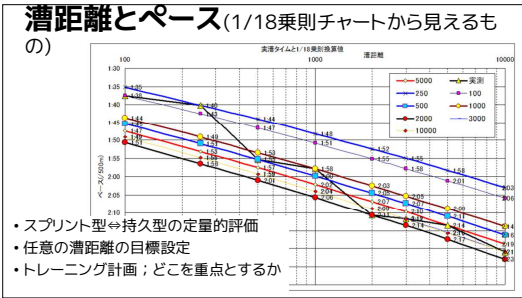
- 小平奈緒 (平昌500m優勝/五輪新)
- 信州大学&経城コチ (人生の選択で一番の勝負)
- 「文武両道でないトップは目指せない」
- オランダ留学へスケート王国で王国トップレベル実感, 王者の心構え; ソチ「表彰台の頂から景色を」⇨平昌の前「たのたのたすら究極の滑りを磨く」
- 毛髪が変わり, 視野が広く, おおらがで楽観的, 気持ちの切り替え
- 独特の練習法
 - 女子競輪選手より重いギアで自転車
 - 古武道
 - 一本道の下駄 (藤田菜七子騎手毛...)
- 超スローモーション
 - 体重移動のバランス感覚を養う. 遅ければ遅いほど, ごまかしが効かなくなる

データの活用

- より客観的に, 意や目標をたてるための意思工夫
- 体格指数P=(身長/156)×(体重/50)^{0.35}
 - 女子, 16~20歳の平均身長, 体重
 - 0.35: 身長と体重の重みづけ
- 小さく軽くても頑張っている選手の開度, 頑強性を評価するには?
 - 左上⇨右下の評価を数値化

データの活用 (つづき)

- レベル(仮)=(D-2500P)/100-12.5
 - スコアを, 体格を加味して評価
- エルゴとレースタイムの比較⇨技術
- エルゴ (エネルギー的潜力) ⇨レースタイム (総合的潜力) から, 技術要素 (テクニック, リズク) を読み解く
- 個々の目標設定⇨モチベーションにつなげる



5/5 コーチング

- 常に課題(向上ポイント)を指摘?
 - 課題克服の反復で成長継続? ⇨クルーはいつも満点とれない, 満たされない
- 叱咤激励, 叱って鍛える, 試練が人を育てる?
 - それって虐待になってない? うまくやればもっと成長したのでは?
- 選手の自主性に最大任せる?
 - 選手の自主性にプラスも! ...でも, 指導をさぼっているのでは?
- 正しい指摘をしたか, 不適切なところを注意したか...ではなく
 - 活動の始めに比べて, 終わったときに笑顔が増えているか, 良い「精神状態」に向上したかがすべて

Integrity...

- スポーツ庁・室伏広治長官, 2023.11.2
- 日大アメフト部の薬物問題etc, 大学スポーツ界に相次ぐ不祥事
- 「ゆゆしき事態, 断じて許されぬ」と危機感
- 「...スポーツに携わる全ての者が基本法の精神へと立ち返り, スポーツが持つ本来的な意義と目的を改めて心に刻み, 総力を挙げて, **インテグリティ(誠実性・健全性・高潔性)**を高めていくことが必要不可欠」

ARA英国漕艇協会 児童の安全確保・保護方針

- 全てのジュニア・コーチへの**要求**
 - 「ARA公認コーチ」資格の取得
 - 「英国スポーツ・コーチ指導規定」の完全順守
- 誰もが楽しく安全にボートをする権利.**
 - 児童だけでなく, vulnerable=傷つきやすい adults (精神的ハンディのある人), 傷病者, 老人なども対象
- 虐待は, 家庭, 学校, スポーツなどあらゆる場面で**起こり得る.**
 - 好ましからざる者が, 子供たちを相手にする職業やボランティア活動を探している.

DBS 前歴開示・就業制限

- 前歴開示・就業制限機構
- 事業者が就業希望者の承諾を得て, DBSに性犯罪歴等のチェックを依頼
- DBSは裁判所や警察から情報を取得
- 結果を事業者へ通知, 本人にも証明書発行.

紳士のスポーツだから?

- 「ロウイングは紳士のスポーツだから腕間には無関係?」
 - (国内でも) ...
 - 新歓一気飲み死亡(1999)
 - 虐待の疑い-自殺(2013)
 - 性犯罪(2015)
 - 性犯罪(2016)
 - 虐待の疑い-訴訟(2021)
- 英国・コーチ:猫を射撃・逮捕(2017)
- 米国・コーチ:選手に性犯罪(2017)
- 安易な安心・信頼よりも「用心」.
- (自己を含め) 再点検しよう.
- 真にモラルのある「安心して子供を預けられるスポーツ」にしよう

ARA 良い習慣⇔悪い習慣

- 選手とは常に「オープン」な場で=一人の選手と単独・個室・密室を避ける
- 不要な**身体接触**を避ける; 技術を教えるためでも, 選手の同意を得て
- 選手と, 適切な心理的関係/距離を保つ
 - コーチが青少年と個人的に親密な関係になることは不適切, 「同意・承諾があれば認められる年齢(年齢では不明)」でも
 - 喫煙の禁止(未成年者) 酒類の服用(cause of trust)
- 活動の場では, 喫煙と飲酒はNG
- 能力の高低にかかわらず, 全員を平等に扱う
- クラブやコーチの業績のために児童を犠牲にしてはいけない
- 練習強度を, 心身の成長に「確実に」合わせる(限界いっぱいではなく)
- 無理強いしない, 仕向けない, =選手「自身」の意思決定を優先.
- 練習と大会の計画は, 児童自身の必要と興味に合わせる
- 「これをしろ/あれをするな」と決めつけない
 - 余談: 「xxするな」のリスク 脳は否定形を理解できない
- 「過度の期待」, 「過保護」, 「無視・疎外, 仲間外れ」は虐待である.

スポ根漫画, アメとムチ...

- スポコン漫画の世界に?
 - 「ルール・マナー・約束ごと」は厳守? 破ったら叱る?
 - 正義・スジを隠れ裏に, ただのストレス発散, 権威乱用へ虐待になっていないか?
 - ※多くのバカバカしい知識者はその意識が希薄, 相手の心に思いをいたせない
 - 体罰・虐待, 怒りに任せた「逆上, 怒鳴り」は厳禁.
 - ジュニアに大人の常識を当てていないか?
- 優秀な選手を基準にしない
 - トップ選手へふるい落とすではない. (その場合も強圧的指導は実は効率も悪い)
 - 選手のできることから始める, 選手のためのルールを考える

注意・指摘の再構築

- 我慢, 見守りも大切.
- 「ムチの後」はアメでバランス, は無知で安易
- 適切な指摘と適切な評価, 「ムチ, 罰, 叱る」は不要
- ※昔は...今は...ではなく(時代を問わず)
- 効率的でもない, 叱ってできるはうわべだけ
- 罰メニュー⇨メニューを罰にしていけない
- すぐに, その場 & オープンな場で, 適切=受容できる強度で
- 心理的背景・家庭事情(DVやPTSDリスク)も想定
- 選手と指導者の相性? ; 他の指導者へ任せられることも選択肢(指導の敗北ではなく選手主体の発想. 他の指導者でうまくいくならそれに任せよう)
- 「叱る」を, コーチやロウイングの正当性からではなく, 受けるクルーの気持ち, 背景, 期待できる効果などから再構築

初心者練習のポイント

- 無理をしない(オーバーロードに注意) 体力・集中力は低い
- 複雑化しない
- 正しい動作の手本/イメージ
 - トップクルーの動画, 水域のベストクルーの観察
- 定常漕が基本でも, 距離・時間も限定的に.
- ステップバイステップ(丁寧に段階を踏む)
 - 高強度のメニューは準備が整ってから. 焦らない.
- 水上も陸上も, 説明は**手短**に
 - コーチが長い講釈へクルーは(心の中で)あくび
 - 陸上でも同じだが, 特に「水上」では説明は手短に.

「話す」よりも「聴く&観る」

もし親ツバメが、「これでもかっ!」というくらいに大量のエサを口に入れていたら...?

- 指導はコーチの独演会や自慢の場ではない.
 - コーチが教えたいこと・言うべきことを長く話すよりも...
 - クルーにたくさん話させよう. (“選手が聴きたいこと, 話したいことを聴こう”)
- 観察, 観察, 観察...
- 理解しているか/動作の理由/etc
- 問題指摘の前に, 「できていること」/「良いところ」をみつつけよう

制御でなく自立を支援

- 外から操る制御は失敗, 自己制御が育たない=自立でなくなる
- 「制御」よりも, まず「自由に」やらせて, よく観察
 - 漕手の個性的な動きを理解し → どのような「支援・助言」が良いかを探索
 - 「形・型」を管理するのではなく → 漕手自身の中枢の中に良い制御を育てる
- クルー内のコミュニケーション, 自立を形成
 - レースではコーチはシステムの外, =強力な制御パーツになってはイケナイ.

ご静聴ありがとうございました

- KUWANO, WinTech, Empacher, Croker etc よろしくおねがいします @桑野造船
 - 内安の影響で輸入艇の高騰すまません
- 指導支援〜派遣要請あればお手伝いします @マスターコーチ
 - 必要な分野(安全, 艇整備, リギングへテクニク, 指導法)
 - 予習応酬
- よろしければ, 漕艇譜 5, 漕艇譜 x ご購入下さい @OzawaRowing
 - ボランティア活動の原資
- 技術的なQ & Aはいつでも → メールまたはline
- 釣りが好きな方はぜひ... (笑) → Restaffine