

シングルスカルを例に、水上を単独で漕行できるようになるまでの習得手順を説明します。

## 1 乗艇前にすべきこと

### Before Outing

#### 1.1 乗艇前に取扱と基本的なりギングを学んでおこう

実際の乗艇の前に、艇の取扱(ボート・ラックからの出し入れ、運搬、持ち方、ウマへの置き方)、リギング(特にワーク高、オーバーラップ、カバー角、スパンとインボード、ストレッチャーの前後位置と角度など)についての基本を学んでおきましょう。

#### 1.2 乗艇前の艇と環境の点検

乗艇にあたり、自分の乗る艇の、各部の固定状態、ハルの状態と浸水の有無、シートの可動状態などを点検します。また水域のコンディション(波や風、水温、気象情報、観天望気、他艇の出艇状況など)を確認しましょう。

## 2 乗艇開始

### Onboard

#### 2.1 艇に乗り込む手順

最初は、艇への乗り降り方を正しく行うところから始まります。

①艇を水に浮かべ、オールをセットします。



艇を浮かべたらまずオールロックのゲートを確実に締める。

②両ハンドルを岸側の手でまとめて持ち、沖側のレールに足をのせて、もう一方の足でずかかに岸を押します。浮き桟橋などの状態によっては、離岸は静かに手で押して離れます。横方向の大きな負荷を艇にかけないようにします。



両方のハンドルを片手で持って乗り込む

③シートに腰かけます。艇(シート)の中心に正しく体重を載せるように注意しましょう。

④オールで岸を押し離れます。まわりの状況を確認し、艇を安全な位置までまず運びます。

⑤ソックスを履き、ストレッチャーシューズに足を固定します。

⑥オールロックのゲートを確実にしめましょう。

※ソールピン自体の固定もしっかりしているかチェックしましょう。オールロック周りは、オールの脱落～転覆につながり重要で



ハンドルをかかえてストレッチャーシューズを履く。

#### 2.2 艇から降りる手順

艇から降りる手順は、つぎのとおりです。

①オールロックピンを少し緩め、ソックスを脱いでストレッチャーから足を抜けるようにしておきます。

②岸に近づきます。(方法は別記)

③両ハンドルを片手で固定します。レールの上に足を乗せ、しゃがんで立ち、岸側の足から降ります。ガンネルにだらりと脚を乗せるのは、よくありません。

④オールを抜きます。

## 3 ハンドルの持ち方、バランスの基本

### Grip and Balance

乗艇し最初にマスターすることは、次の3つです。

①ハンドルの持ち方と力の方向を学びましょう。親指を端にかけて、わずかにオールロック方向に押しておくこと。

②ハンドルのオーバーラップを理解しましょう。どちらを上にするかは、本質的には個人の感じのよい方で良いのですが、クルーを組むときのために、クラブや指導者が統一することがほとんどでしょう。その場合、「右を下に」といわれることでしょう。これは現在の主流ですが、将来、別の方向に進化する可能性もないわけではありません。)。

③ハンドルの高ささとローリングの関係を習得します。左右のハンドルを互い違いに上下させ、艇のバランスをとるために、バランスが崩れたら「ハンドルを同じ高さにそろえる」ことをつかみます。

これは、「ワグル」というドリルです。体を傾けてバランスをとろうとする本能的反射を抑え、別の反射をつくっていくプロセスです。



ワグル。ハンドルの上下動でのバランスの崩れの理解