

舵手は、艇の中央に安定して座り、体をふらつかせないようにします。

**1 基本装備 Basic Device**

**1.1 服装**

舵手は普段の練習から特に防寒対策を万全にしましょう。寒さに震える状態は準備不足です。レース中は、漕手と同一のユニフォームを着用しなければなりません。スタート前の防寒着は、(漕手も含め)自由です。

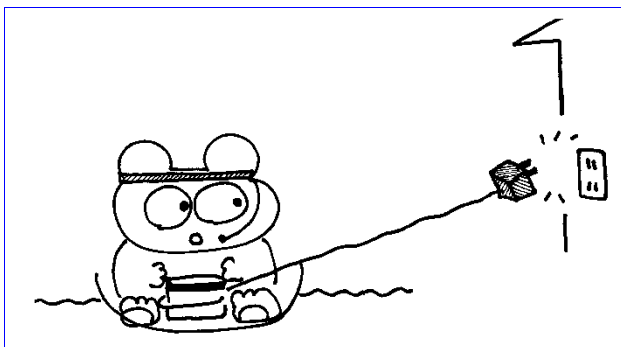
**1.2 携帯装備**

- ・ ストップウォッチ、レイト計(ピッチ計)
- ・ コックスボックス(拡声装置、計測装置)やペース・コーチなど
- ・ 最小限の工具(ただし、配艇レースなどでは制限される場合もあります。要項に注意しましょう。)
- ・ ライト、スポンジなど(水域の状況・特性に応じて準備)

※レースでのデッドウェイトは、安全のため、抱えたり体につけたりせず、艇の底に置くだけにしておきます。

**1.3 ハイテク機器を過信しない**

コックスボックスは、大声の代わりになり、特にフロントコックス艇では必需品で、スターンコックス艇でも、戦術上、自艇だけに指示を聴かせることができメリットは大きいです。しかし一方で、このような電気機器は、故障や電池切れのリスクもあります。入念な整備とともに、「地声」の訓練も必要です。



故障、電池切れ、充電忘れ…ハイテクを過信しないこと。

**2 体重の管理 Weight Control**

舵手の体重は軽い方が良く、もちろん体重管理は大切で、摂生に努めなければなりません。「減量」は不要です(特にジュニア選手では、禁物です)。成長期の減量は、成長を阻害し、また減量に伴う心身の不調は舵手の機能も削ぎます。

体重のわずかな増減に一喜一憂しながら、箒(ザル)のような舵手ワークしかできないのは話になりません。「技術がないからせめて体重だけでも」という姿勢もまた正しくありません。

舵手の体重規定は以下の通りです。

- シニア男子:55kg, シニア女子, ジュニア男女:50kg
- ※デッドウェイトは、「最大限10kg」。

これは過度な減量を制限するためですが、ただし、もともと非常に軽い、たとえば体重45kg以下のシニア男子・舵手志望の人にはコックスとしての道が閉ざされるということも言えます。デッドウェイトの上限を撤廃すればその問題がなくなると思うのですが、あなたのご意見は？

**3 基本の姿勢 Basic Form**

基本的に艇の中心に座り、左右に上体を傾けないように注意します。また、手は左右のガンネルに自然に置き、上体が左右に揺れないよう、(艇と一体になり慣性モーメントを増やすように)ガンネルでしっかり支えます。また、艇速変動に伴う上体の前後の揺れも最小限にし、動かさないように努めます。

クルーのバランスが悪く傾く場合に、矯正手段として、重心をシフトすることは、アンバランスを固定するか、バランスを崩し悪循環に陥るリスクが高く、基本的には避けるべきです。

ラダー・ロープは、一般に体の前に回して(※1)、左右同じ位置にある取っ手を持ち、前腕をガンネルに添え、ガンネルといっしょに持って安定させます。ロープを緩めて水面に当てたり、特に(逆流の時に)ラダーの逆転や過負荷になったりしないよう張っておくことが大切です。



前腕をガンネルに当てて上体を安定させる。

※1: ラダー・ロープを体の前に回すことは、ロープを離しても流さないようにするために必須とされてきました。しかし一方で、転覆の際に体に巻きつくリスクや、スタートロープが絡まって体を引っ張られる危険があることも認識されてきました。

このため、ラダー・ロープは、尻の下に引くか体の後ろに置くことが適切です(ただし、この場合、ラダー・ロープを流してしまう可能性があるため、流止めを工夫することも必要でしょう。今後、安全のために考慮すべきことです。

**4 補足 Do not stand up.**

舵手席の上にしゃがむとか、立ち上がりラダー・ロープで体を支えるのは、現代のシェル艇ではすべきではありません。シートやラダーポストに過負荷となります。

また、艇のバランスを崩してしまうことがあります。基本的に、自分のシートに正しく座ったままの状態、後方の漕手の動作や前方を把握することに努めましょう。

