

ボイスワークとは、舵手が声を出し、漕手に様々な指示を与え、艇を操り、より速く進むように、漕手をコントロールすることです。

1 声の基本的役割

How the Voice works

- ・ 各種行動の指示。
- ・ 漕状態を分析し、最良の動作になるように各種の指示・助言を行う。
- ・ リズム(調子)をとる。
- ・ 漕手の心理状態の管理・支援。

2 声の質・言葉の内容

Quality of Voice and Talks

声の質は、大きな声、通りの良い声、明快な音質(聴き取りやすいこと)が適しています。 先天的な要素も大きいのですが、発声を工夫し練習し、よく聴き取れるようにしましょう。

言葉の内容は、簡単でわかりやすい表現をするように努めましょう。 乱暴で野卑な表現や、対戦相手への侮辱や過度の攻撃的表現(罵倒)は絶対してはいけません。

3 基本的な発声方法

Basics

(艇の構造によって、効果の程度は異なりますが)スターンコックスの場合、整調の足元の方向へ発声するのが基本です。 ハルの空間を伝わって、声がバウまで良く届くといわれています。(最も、艇の構造進化で、昔ほどは通らないのですが…)

エイトやバウコックス(フロントコックス)艇では、コックスボックスを使用します。 ただし電氣的装置は常に故障や電池切れ(充電不足)などのリスクが伴うことを忘れないように。 いつも良いコンディションで使用できるように、整備し大切に扱わなければなりません。 発声は、通常の声の大きさで、ボリュームを適切に調整します。 クルーにははっきりと聴こえ、(レースでは)他艇には内容が聴きとれない大きさが目安です。



コックスボックス(右手脇)とヘッドセット (世界選手権 2002 より)

4 リズムをとる

Rhythm

声には、調子をとるという役割もあります。 ストローク中に「1本、2本…」とか「ロウ、ロウ…」など。 必ずしも「常に出し続ける」必要はありませんが、新人舵手の間は、声を積極的に出すトレーニングの一つとして、常に出すことも大切です。

声のリズム、タイミングを微妙に調整し、ロウイングのリズムを最適化することができます。 実際の漕ぎとの微妙な遅速でコントロールします。 十分な技術がないと、調子を狂わせるだけになるかもしれませんが、恐れずチャレンジしてみましょう。

5 指示用語

Coxswain's call

5.1 基本パターン

- ・ 基本用語 : ○○いこう…さあ行こう。
(2ストロークかけて指示する)
- ・ ノーワーク : 両舷用意して…ノーワークいこう…さあ行こう。
(両舷…レディ…ゴー)
- ・ 停止 : イージーオール…イージー、ありがとう。
- ・ ストップ : 両舷ストップロウ
- ・ 指示解除 : ありがとう(ワークの中止)
- ・ 方向転換 : 両舷で艇を回そう…バウサイドバック, ストロークサイドロウ…バウサイドから, さあ行こう。
- ・ パドル : パドルいこう…さあ行こう。
- ・ セトルダウン : 大きいいこう…さあ行こう。



舵手の元気が艇を生き活きとさせる(2005ヘンレー/www. nroei より)

5.2 ストロークのリズム

常に発声し続けなければならないわけではありませんが、ストロークのリズムを取るために、フィニッシュで「ロウ、ロウ」のかけ声をかけます。 初心者のクルーでは、キャッチ、ロウ(またはフィニッシュ)と、両方でかけることもあります。

5.3 ストローク数の指示とカウント

ストローク数のカウントは、場合によっては省略してもよいでしょう。(漕手の呼吸との関係で)基本的にフィニッシュで数えることが好ましいと思います。

- ・ 足蹴り10本いこう…1本…2本…
- ・ 1本…2本… …ラスト1本…イージーオール
- ・ 1本…2本… …○○行こう…さあ行こう

随時、進んだ距離や時間の情報を漕手に提供します。

5.4 距離や時間の情報

- ・ 500m通過… …ラスト400m…ラスト300m…
- ・ 5分経過… …ラスト10分…ラスト5分…