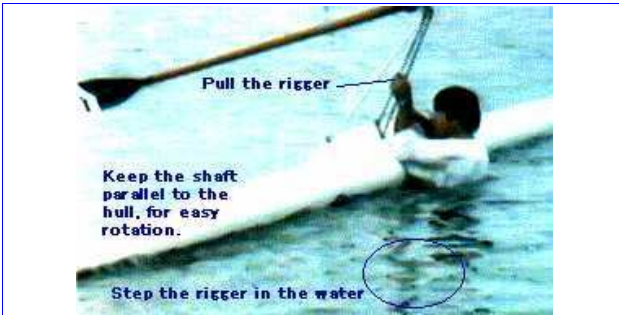


シングルスカルでは早期に沈からの復帰練習をしておきましょう。ハンドルを離さず、腹がシートに載る位置まで泳ぎあがります。

1 基本の手順 Basic Sequence

- ①**落ち着く:** 沈したら、まず落ち着き、艇につかまりながら、流されている方向の危険や怪我の有無などを確認します。
- ②**艇を起す:** 自分の側のオールを艇と平行にして、自分の側のリガーに足をかけ、ゆっくりその上に乗るようにして、艇を表向きにします。



- ③**ハンドルをそろえる: 逆のオールを捕まえる:** まず自分と逆サイドのハンドルをつかみ、そして自分の側のハンドルと合わせて片手(艇尾に近い方の手)で持ちます。艇によじ登って取ろうとしてもうまくいきません。

手前のオールを確保してから逆サイドに移る: 自分の側のハンドルを、ミドル位置でガンネルまで下げて艇の下から手を回して逆サイドで持ち、潜って反対側にまわり、自分のサイドとなったもう一方のハンドルを合わせるのが比較的簡単です。



- ④**ブレードをうつぶせに:** 確保した2つのハンドルを片手で持ち、ブレードは逆フェザー(うつ伏せ、つまり凹面を下)にしてバランスをとります。シートを目の前にもってきます。ハンドルはできる範囲で高くします。
- ⑤**一気に泳ぎ上がる:** 立った状態で一気にパタ足で泳ぎ上がり、一回で腹部(体の重心)をシートに乗せるようにします。ガンネルにはできるだけ、体重をかけないようにしましょう。
- ⑥**ゆっくり姿勢を変える:** 後は、バランスを崩さないように、ゆっくりと姿勢を変えてもとの状態に戻ります。ハンドルを離したり、左右の手が開いたりすると、再び落水します。



ハンドルを離すと再び沈る。／左右のハンドルを同じ高さに。

2 バックスティつきスカル

オールは(自分の側の)片方だけ保持して艇を斜めに傾けたままにして、泳ぎあがるときに「体をひねってお尻をシートに載せる」方法があります。脚部は水の中、体は艇の外向きにする、というカタチです。その後、反対側のオールをとってバランスを確保してから脚を艇内に載せます。



和歌山 RC・古川幸喜氏, YouTube でも公開中

他に、バックスティの外側から、レールに向かってアプローチする方法もあります。



ARA(英国漕艇協会)の安全ポスター(ウェブサイトからPDFが入手可能)でも、(バックスティはないが)パウ・エントリーが紹介されています。

3 補足:ダブルスカル, バディシステム, 小物の危険

ダブルスカルは、一人が抑え、一人が逆サイドから乗り込むことで、比較的容易に回復できます。

また、シングルスカルの2艇で行動し、互いに転覆した艇を支える技術を持てば、安全が飛躍的に向上します(バディシステム)。

なお、リガーの調整のホースバンドやリガーボルトなどが、沈や回復行動の際、思わぬリスクとなります。怪我をしないよう、艇から鋭利な突起物がないかチェックしておきましょう。