

# Good MANNER for ROWING

初心者の行動に、「基本ができていない！」と嘆くことがあるかもしれません。大切なことや基本は、最初の日から毎日、一つずつでも積み重ねていってほしいものです。しかしある意味、辛抱強く時間を惜しまず、指導していかねばならないともいえるでしょう。

長い漕ぎを誇るベテラン、大先輩でも、時には「え？この先輩、基本も知らないの？」と絶句してしまうことさえあります。しかし考えてみれば、高校3年や大学4年足らずの間では、一生懸命漕ぐことだけ身につけて、ボートの扱いや安全のことでも、元々基礎を修得していなかったのかもしれませんが。また、現役当時の常識が、何年も“現場”から離れている間に、技術的な変化があって、過去の常識が現在の非常識(またはその逆)となったのかもしれませんが。そして中には、出身の水域・クラブでの常識が、実はローカルな限定版で、最大公約数からずれていた、異端だった…ということも、あるかもしれません。

そして、いくら基本だマナーだ常識だ、といっても、指導者やコーチにとって、その基準、スタイルが異なることもあります。例えば「オールを肩に担ぐな」とか、「ラダーロープを支えに立ち上がりて指導するな」とか言っても、「立ち上がりての指導は、コックスの基本技術のうちだ」と考えておられる方もおられるかもしれません。私自身も、高校でKFの舵手だった大昔、立ち上がりて指導するのは、全員を直接観察し声をかけ、バウまでチェックするための必須の技術でした。動く艇でもバランスを崩さず立つことに、優越感か快感めいたものさえありました。しかしそのうち、艇のラダーポストの構造や、コックスシートの構造、安全のことなどを深く考えるようになってみると、いかに不自然で艇に負担をかけるカッコ悪いことか！と逆の立場に、立っての指導はまったく無意味になりました。

このマナーブックは、私が「個人的に」ロウイングの基本のマナーと思っていることについての紹介と、理解してください。ここで記述したマナーを、絶対的なルールとして押し付けるつもりは毛頭ありません。でももちろん、賛同して下さると嬉しいです。

常識とかマナーの基準が、人によりかなり違うこともある、と気づいていただくだけでも、役に立つかもしれません。マナーの統一というより、異なるマナー、スタイルの中で、どうやって折り合いをつけるか？ そんなことを考え探っていただくきっかけになれば意味があると期待しています。他者のマナーの考え方にも配慮し、できるだけ快適なロウイング・コミュニティが育ったらうれしいな、と思っています。

全て網羅しているわけでもありません。マナーについて、より多くのアイテムを概観したい場合は、デジタル漕艇譜4(2018)、特に巻頭の「ロウイング:100の鉄則」をご参照ください。

2018. 8. 16 小沢哲史

## 1 挨拶(あいさつ)

家庭、地域、学校や会社etc どこでもあいさつは当然のマナーです。知り合いだけでなく、適宜、相応のスタイルで挨拶をすることは当然ですね。

ところで、部活では、そのクラブ独特のあいさつのスタイルのある場合もあるかと思いますが、私が中学・高校の頃は、特に体育系では、先輩を見かけるとはるか遠く(校舎の廊下の端から端まで!)でも、大きな声であいさつしなければならぬ、といった例さえありました。高校の漕艇部の似たようなもので、そういえば入部してすぐの訓練は、グラウンドの端から端まで届くような大きな声を出す発声練習でした(笑) クラブの中のマナーはともかく、そんなに大声を出して遠くの先輩にあいさつしたのでは、周囲にとってはいい迷惑、雑音にすぎないということに早く気付くべきでした。いや気づいても、なかなか言えることではなかったのですが。

いざという時のために大きな声を出せるようにしておく、その訓練しておくのは悪いことではありませんが、「挨拶」とうことでは、一般社会常識の範囲で常識的な挨拶のしかたで良いかと思えます。

社会に出ると、挨拶はしだいに強制されるものでもないという要素が重くなり、気に入らない人にはしない、という傾向が強くなります。そこで、マナーについて本当に身に付けているかどうかははっきり見えてくる、ということもありますね。好きな人や期待している人に良い挨拶するのはいわば誰でもできること。たとえ嫌っていたり、だめだなと思っている人についても、最低限の(うわべにすぎないとしても?)良い挨拶をするようにしたいものです。

ちなみに、艇の乗りこむときの「お願いします!」、艇を降りるときの「有難うございました!」の挨拶も、大切に続けたいものです。

## 2 返事を返す

陸上でも水上でも、コーチ、コックス、リーダーからの指示・発信に対して、「はっきりと大きな声で返事を返す」ことが、団体行動、社会常識…というだけでなく、「安全確保」のために必須です。たとえば、整調とコックスとが面と向かっている場合、コックスの指示に対して整調は、コックスにだけわかるように顔(うなず)くとか小さな声で返事をするのではなく、バウまで聴こえるように大きな声で、ということが基本です。クルー全体が情報・状況を共有することが、クルー全体の意思の疎通、風通しをよくするために大切なのです。もちろん中には、少しだけ整調とコックスの間だけでのコミュニケーションもないとはいえませんが、そしてもちろん、コックスも漕手の言葉にすぐに反応しましょう。

指示が聴こえない、内容がわからないといったときも、そのままアヤフヤにははいけません。「聴こえない!」「判りません!」と返し、聴きなおしましょう。あやふやにすると、コミュニケーションが悪くなるだけでなく、安全上のリスクをかかえることにもなります。

そして、こういう、挨拶を交わす、指示に返事を返す、乗艇中に合間合間で言葉を交わす、コミュニケーションをとるということが、クルーのハーモニー、ユニフォーミティを深め、技術的にもぴったり合って、強く・速くなるためのいちばん重要なフレームだといって間違いのないでしょう。

### 3 乗艇中はポジションで呼ぼう

市民レガッタの一時的なクルー編成やキッズの体験乗艇ならいざ知らず、競技レベルのロウイングでは、艇を持った瞬間(陸)から、乗艇中、そして艇を話すまで、基本的には、個人の名前やあだ名ではなく「ポジション」で呼びあうモードに切り替えます。特に艇を操作(運搬やロウイング)しているときには、どのようなクルー編成の場合でも、指示に対してクルー全てが頭の中で、艇をどのように動かしそうとしているかを即座に共有しなければならないからです。安全のためにも重要な原則です。

### 4 整理・整頓・清掃…少しずつ、より美しく

いうまでもなく、スポーツ、クラブ活動だけでなく、仕事や何かする時の基本中の基本ですね。かなり以前のことで、ある公認コーチ養成講習会の専門科目での宿舎でのこと。浴室やトイレの履物がひどく乱雑でした。まずそこからか！という失望。別の講習会では、きちんと整理されていました。ぜひ、マナーにあふれた指導者になってほしいものです。



### 5 品位ある行動、周囲への配慮

ロウイングは紳士のスポーツ。野卑な言葉、粗野な行動を嫌います。指導者、クルーの一人一人が「自分がロウイング・スポーツの広報官」という気概をもって、凛として行動しましょう。きちんとした眼に見える形で表現することが、内面を変えるだけでなく、周囲の人にも良い影響を提供していく、ロウイングの賛同者を増やしていくことに期待したいものです。

周囲への配慮の気持ちは、オアズマンシップの基本です。水上に出たときも、その水は自分たちのクラブやロウイングだけのものではないということを、常に忘れないようにしましょう。たとえ専用の漕艇場でも同じです。その成り立ちには地域の人たちの賛同や合意、応援のもとに成り立っていることでしょう。通りがかりの散歩の人にとっても、練習するボートの姿がどう映っているか？という視点が必要です。

決して、拘束的な重荷になるような発想ではなく、むしろ逆です。ロウイングを、ロウイングの中だけで通用する価値観・習慣で自己満足的に展開するのではなく、周囲の社会との良い関係を構築する、社会にとって存在意義のある、応援してくれる行動をしたいものです。

それはまた損得勘定や、見返りを求めての展開ではありません。

### 6 安全のために ルール・鉄則と臨機応変、行動の切り替え

ロウイングは、水域を広く使って活動するスポーツです。このくらい…ちょっとなら…と、ルールを守らない行為や、手順の横着な省略は、自分のクルーの危険を招くだけでなく、他の艇や第三者を危険にさらすこととなります。さらにその行動が、自分の所属するクラブだけでなく、ロウイング・スポーツ全体への期待や信頼を損なうことにもなります。所属するクラブのルールだけでなく、その水域の航行ルールや安全ルールなどをよく確認し、そして必ず守るように心がけましょう。

**臨機応変:** ただ、鉄則は鉄則以上でも以下でもありません。ルールや鉄則が、実際的な安全や最善策と反することは往々にしてあります。臨機応変の柔軟な対応と反することがあります。「鉄則を守った、しかし命は奪われてしまった…」では意味がありません。鉄則でいけるか／いけないうか、より柔軟な臨機応変の対応に、瞬時の判断が求められ、それが結果を大きく分けることがあります。落ち着いて最善の行動を選択できるよう、日頃から意識して、諸処の安全対策・行動をシミュレーションしておきましょう。

**事故の支援に最優先モードに切り替えられるか？:** 他の艇やロウイング以外でも、もしも危機的な状況や事故の発生に遭遇したら、自分の行動・活動をすぐに中断し、その艇や人の救助、支援活動を最優先に考えて行動しましょう。その行動は、練習以外でも、常日頃から心得ておくべきことです。そのような心がけは、あなた自身の危険回避・安全確保の能力を鍛え、それは生涯にわたって役に立ちます。

ある高校漕艇部での古いできごと。女子1×が発艇場の堤防から転落し大怪我をしました。救急車も呼ぶ大騒ぎになりましたが、艇庫前で陸トレを指示されていた男子達は、そのまま練習を続けていました。安全のためにどう行動すべきか？ただ指示どおりの行動しかできないのでは、できの悪いロボット以下です。

### 7 未熟な艇を水上に残さない

クラブで複数の艇が乗艇するときには、できるだけ熟練した艇が先に出艇し、また最後に着岸するようにしましょう。つまり、水上に未熟な初心者艇だけを残さずないようにしましょう。これが上質の練習スタイルです。

ある想像：上級者がさっさと上がって艇を片付けた。未熟なクルーが残って漕いでいるときに転覆、誰も気付かず助けに行くのが遅れたために…

### 8 定員を守ろう

セブンオア、クオッドの3人漕ぎ、つきフォアで舵手なし乗艇… 定員を欠いての乗艇をみかけます。ひどい場合は、ダブルスカルに一人漕ぎなんて！ やむを得ずそうしているのですが、安全、リギング、負荷、クルーの精神面のどれをとっても勧められません。定員オーバーは禁止事項ですが、反対に欠員乗艇もすべきではありません。

クルーがそろわないと乗艇できない。だからこそ、乗艇できるように、クルーはコンディショニングに努めなければなりません。

### 9 跨(また)がない, 担(かつ)がない

ボートやオールをむやみに跨(また)がないように気をつけましょう。足を引っかけて傷つける, 土や泥で汚すリスクだけでなく, 日本の伝統習慣の中では「またぐ」という行為は, 敬意のない不作法な行為だとみなされることがあります。

オールを運ぶときの基本として, ブレードを前にして腰の位置で持って丁寧に運びます。ブレードを前にするのは, 人や物にあててケガをさせないように, またブレード自身を傷めないようにするためです。「担ぐ」についてNGとする理由は, ブレードが人の顔の高さにあって危険であることと, 「担ぐ」スタイルが, それを「ぞんざいに」扱っているとみなすからです。

とはいえ, 弓道においては長い弓を(担ぎはしないでしょうが)体に沿わせるように「立てて」運んでいる姿をよく見ます。ブレードを下に, 肩にも当てて比較的急角度にたてるのは, 合理的なのかもしれません。安全で, 合理的で, 伝統的な習慣・意識の中でも不快感を与えない, そういう運び方を探してほしいものです。



### 10 靴の踵(かかと)をつぶして履かない

靴箱に置かれたトレーニングシューズをみれば, その選手のレベルがわかります。

かかとをつぶして履いている選手は, 良い指導を受けていないか, 受けていても守れないだらしない選手なのでしょう。もちろん一般常識に照らしてだらしない履き方であるのは言うまでもありませんが, ランニングやウェイトトレーニングを含め, ヒールカップのサポートは, 故障防止, 正しいトレーニングのためにも大切です。かかとをつぶさないで履きましょう。

余談: 靴底の減り具合も, 左右の対称性や体重のかけかたなどから, 体の使い方, ロウイングテクニックの修正のヒントになります。



### 11 メッキのネジは使わない

ボートでは, 腐食防止のため, ほとんど全て, ステンレス製のボルト, ナットを使います。メッキのネジは, 特に海水域ですぐに腐食し, 使い物にならなくなるばかりか, 他の部分を壊す一因にもなります。ネジの材質を見分ける眼を養い, 不適切な材質のネジを使わないように注意しましょう。

### 12 かかと紐を忘れずに

ロウイング・シューズの「かかと紐」を必ずストレッチャーボードに結びましょう。かかとが水平以上に上がらないように調整します。かかと紐は, 転覆したときに靴を脱ぐために, とても大切なものです。

なお, 着脱式のシューズで, 機構上, かかと紐をつけなくてよい(つけるとかえって危険になる)シューズもあります。



### 13 ガムテープを貼ったままにしない

ガムテープは, ちょっとしたものものの固定や壊れたところの応急処置などにとっても便利です。ビニルテープも, 固定や目印に役立つことがあります。しかし, 貼りっぱなしになったガムテープ, 接着剤でべとべとした船体, 劣化して粉がパラパラ... そんな状態になったボート, オール, 工具, 艇庫はととても見苦しくて不快な状態です。そしてそんな艇は, 次第に粗末に扱われるようになって, 傷みも加加速的に進みます。

その老朽艇も, 新艇の当時はどんなにか丁寧に扱われたことでしょう。ちょっと哀れですね。いや艇ですが, そんな扱いをする人間が。あなたの艇に, ガムテープが貼りっぱなしになっていませんか? ガムテープを貼っていないボートを目指しましょう。べとべとなったガムテープをはがして整備を進めましょう。

### 14 ゲートを閉め, オールロックを内側に

ある艇庫の風景: だらしなく垂れ下がったゲート, 外を向いたオールロック。これに何も感じないようではオアズマンとは言えません...

ボートを着岸させたら早いうちに, オールロックのゲートを閉めましょう。遅くとも, 艇を洗うときには, ゲートを締めて内側に向けておきましょう。艇庫のボートラックに収めたときには必ず, オールロックを内側に回しているかももう一度確認しておきましょう。他の艇をいためないために, また人が当たってケガをしないために, 基本中の基本です。



### 15 ナックルフォアのデッキに腰掛けない

ナックルフォアのデッキは, 腰掛けてもほぼ大丈夫な強度があります。しかしそれでも, カラの艇のデッキに腰掛けるべきではありません。空船の端に体重をかけることで, 艇に不要な曲げの力をかけてしまいます。前・後両端に腰掛けるのは言語道断。艇は, 正規の位置にクルーが乗る以外, 余計な荷重をかけないように, 大切に扱きましょう。

### 16 ウマに腰かけない

ウマはボートを置くためのもの。人が腰かけるためのものではありません。中には人が腰掛けても大丈夫なウマもあるでしょうが、「ウマには腰掛けない」というスタイルが上質のマナーです。

少なくとも、他のクルーのウマに無神経に腰かけてはいけません。



### 17 ラダーロープで支えて立たない

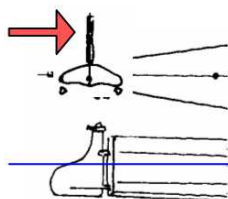
乗艇中にコックスは立ってはいけません。安全とシートへの過度の荷重回避のためです。また、シェル艇ではラダーポストとロープが、立った舵手の体重を支える強度にはなっていません。立ってラダーロープを支えにして漕がせるのはもってのほかです。

古い舵手の技術として、それを見ることがありますが、これからは避けるべきです。市民レガッタの添乗指導などでも、立っての観察や説明は、できるだけ避けましょう。



### 18 ラダーの逆転に注意

ナックルフォアでは、バックロウで、ラダーロープを緩めてしまうと、ラダーが逆転し、支柱に大きな負荷がかかります。シェル艇でも構造によっては、ラダーロープがからまります。バックロウや艇を回すとき、ラダーロープを緩めないように注意しましょう。



### 19 エルゴのハンドルはフックにかたづけ「ない」

エルゴメータには、ハンドルをかけるフックがあります。しかしそれは、練習の合間に一時的にかけるものです。

練習終了後は、フックにかけたままではなく、ガイドのところまで戻し、チェーンを納めておくのが正しい片付け方です。内部のショックコード(ゴム紐)をできるだけ緩めておき、長持ちすることにつながります。



### 20 コックスの道具は、「手ではなく声」

ボートを運搬するときに、コックスがバウポールまたはスターンを持っている光景をよく眼にします。人や物に接触しないように、という安全対策は理解できるものの、この習慣はよくないケースが少なくありません。その艇端は守られても、反対の端がほとんど死角になります。いざというとき手を出して守る習慣では、声でクルーを動かすべきコックスとしてはいつまでも未熟なままになります。

ボート全体が見渡せる位置に立ち、すぐに手が出せない位置で、しっかり「声で」クルーをコントロールする努力が大切です。ラックからボートを出すときから、これを心がけるべきです。

もちろん、混雑した会場で、どうしても不安…ということもあるでしょう。そのときは、他のサポートに端についてもらい、コックスはやはり「離れて」全体を見渡せる位置で指示すべきです。



### 21 さらば伴走

競漕規則で伴走を禁止しています。半面、設備の整ったコースで、条件付で伴走できることもあります。競漕規則で禁止の理由は、安全のためと、レース中に伴走しながらクルーに指示をするものではないという方針も関係していると解釈しています。スポーツにも寄りますが、ロウイングは基本的に、レース中は外部からの指示・助言を受けず・頼らず、クルー自身が自律・判断していく競技なのです。

監督・コーチができるのは、レースの前まで、というわけです。

明示的に許可されている場合を除き、レースでの伴走、そして伴走まがいの行動はやめましょう。それを守らない指導者は、残念ながら良い指導者とは言えません。



### 22 フィニッシュの後は…

レースでフィニッシュ(漕了)の後は、緩漕をし、そして最後着のクルーの漕了を見守って、審判艇から白旗が揚がるのを確認しましょう。それから、すべてのクルーと審判艇に対し、(まとめてでもかまいません)大きな声で、「ありがとうございました！」と挨拶してから発艇場に帰りましょう。