

はじめてのロウイングのための16のポイント

- 市民レガッタ/学内レガッタなどの初心者クルーのための手引きです。
- 八つ折りにたたみ、カードサイズで見たいところをおもてにできます。

1 準備: 服装・用意していただくもの

- 運動できる服装(ジャージ, 短パン, Tシャツ), 帽子などを準備願います。サンダルなどを用意していただく場合もあります。
- 防寒具, 水筒(飲料)等は, 指示・案内に従ってください。

緊急時認識用・連絡用個人情報 (記入しておきましょう)

名前 (なまえ)	生年月日	血液型	連絡先(属性)
()	年 RH 月 日		()

2 安全: 必ず守ってほしいこと

服装・持ち込み品についての補足

- ジーンズは不向きです(屈伸の制約, 落水時に泳ぎにくい)。
- 脇ポケット・前ポケットは不向きです(ハンドルがひっかかるから)。
- アクセサリー, タバコ, ライターは持ち込まないでください。

- 泳力の確認: あなたの泳力を, 指導者にお知らせください。
- 救命具: その他の着用は, 指導者の指示に従ってください。
- 病气, ハンディキャップ等の確認: 留意すべき既往症(心臓病など)やハンディキャップ等があれば, あなたとクルーの安全のために, 指導者に一言お知らせください。
- 気分が悪い, 不安, 怖い, 船酔い?: 乗艇中の不調も, 遠慮なく早めに添乗員に知らせてください。
- 浸水・転覆しても: あわてて岸に泳がず, 艇につかまって指示に従ってください。ボートは浸水しても水上に浮かび続けます。

5 覚えよう2: ポジションの基本

- ローヤー(漕手, そうしゅ)が漕ぎ, 舵手(だしゅ, コックス)が舵を取りながら指示を出して艇を進めます。
- 艇の上では, 名前ではなくポジションで呼びます。
- バウ(へさき)から順番に, バウ, 2番, 3番, 整調(せいちょう)またはストロークと呼びます。

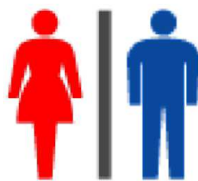


6 ポジションの組み合わせで呼ばれます

- バウと3番をバウサイド, 2番と整調を整調サイド(またはストロークサイド)と呼びます。
- バウと2番をバウペア, 2番と3番をミドルペア, 3番と整調を整調ペア(ストロークペア), バウと整調をアウトペアと呼びます。
- 全員を呼ぶときは, 「両舷」とか「オールメン」と呼びます。
- ☆自分のポジションの「呼ばれ方」をよく覚えておきましょう。

3 ウォームアップ: 乗る前に

- トイレに行っておきましょう。水上にトイレはありません!
- ウォームアップ=準備運動を十分にしましょう。
- ロウイングエルゴメータ: 陸上でのロウイング動作を最初に学ぶのに役立ちます。施設, 指導者に確認・指導のもとで試してみてください。



4 覚えよう1: 漕手のシート回りの名前

- ボートの各部の名前を知っておきましょう:



- オールは, ブレード, シャフト, スリーブとカラー, ハンドルで構成されます。

7 乗り方・降り方

- 乗るときには「お願いします!」、降りるときには「ありがとうございました!」と, 川とボートとクルーに挨拶を忘れずに。
- レールを支えている梁(はり)を踏んで乗り降りします。
- 船底やシートを踏まないように注意しましょう。
- レールも踏めますが, 砂や泥がつかないように注意しましょう。



- ストレッチャーは, 前後に調節できます。

8 指示と返事

- 指示には, 大きな声で返事を返しましょう。
- 「ありがとう!」は「動作を止めて, 休んで」という指示です。
- 「ありがとう」以外の指示には, 動作をとめないで対応しましょう。
- 「イージー・オール」では, 漕ぐのを止めてールを空中に上げたままにします。次の「イージー」で, 水面に落とします。
- 「ホールド」(または「ブレーキ」, 「艇止め」, 「抵抗」, 「ストップロウ」)などの指示は, ブレードを水中に立てて, 艇を止めます。
- 前と後ろ: ボートは後ろ向きで漕ぐので, 漕手の動作は, 艇尾方向を「前」, 艇首(バウ)方向を「後ろ」と呼びます。
- 休みたいときは, 勝手に休まず, 「止めてください」と頼みましょう。

9 グリップ: ハンドルの持ち方

□ハンドルは、肩幅くらいで優しく持ちます。



□手の甲を平らにして引きます。まねきネコのような手にならないようにしましょう。

□キャッチで、端の手を離さないように注意しましょう。

10 体の動かし方

□水につけるときを「キャッチ」、水中をドライブ(またはストローク)、水から出すときを「フィニッシュ」、フィニッシュからキャッチまでを「フォワード」(または「リカバリー」と呼びます。

□「ノーワーク」はやさしく漕ぎます。

□「パドル」は強く漕ぐことです。

□「〇〇いこう、さあ行こう」: と、2ストロークかけて、漕ぎ方が指示されます。その次のストロークから動作を変えます。

□ストローク(ドライブ)では、脚・上体・腕を、この順番に少しずつオーバーラップさせながら漕ぎます。

□フォワード(リカバリー)は、腕・上体・脚の順で前(艇尾方向)に動かしていきます。

13 ブレード1枚の深さで

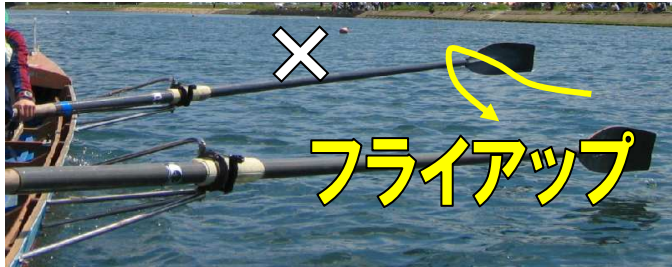
□水中はブレード1枚分の深さで漕ぎます。それ以上深くするのは無駄です。水中を、水平に漕ぐことが大切です。

□ブレードの深さには、ブレードのピッチ(伏せ角)が影響します。かぶせ気味になると水面から浮き、逆に寝かせると切り込みます。角度は手で作るのではなく、オールロックとオール(スリーブ)の平らな面で自然にできます。

□切り込み(ハラキリ)に注意: ブレードが水中から抜けなくなることがあります(ハラキリ)。誰かがハラキリしたら、全員が漕ぐのを中断し、ブレードを回転させて抜きます。

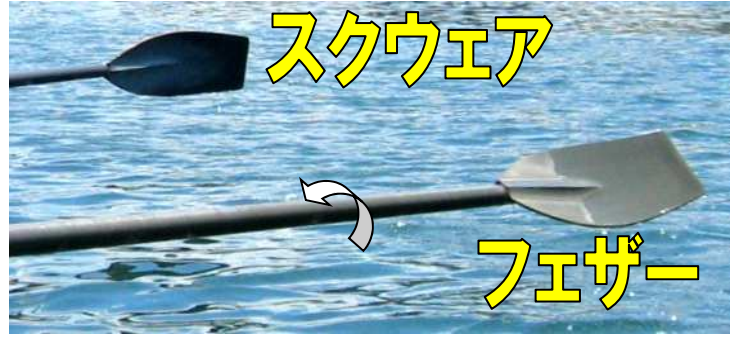
14 ブレード1枚の高さで

□フォワードで、ブレードを高く上げないように注意します。特に、フライアップ(キャッチ前にブレードが高く舞い上がること)しないように注意します。そのためには、キャッチに向かってハンドルを下げないように注意します。



11 ブレードの動かし方

□ブレードを立てることを「スクウェア」、寝かせることを「フェザー」と呼びます。



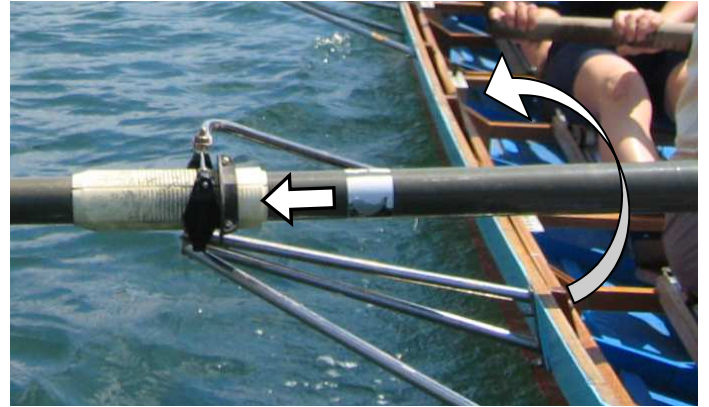
□最初はスクエアのままで良いでしょう。

□慣れたらフェザーをつけましょう。ただしクルーで統一しましょう。

12 円弧運動を意識しよう

□オールは、オールロックを中心に円弧運動をさせます。

□カラーがオールロックから離れないように注意しましょう。



15 より速く進むには?

□前を見て漕ぐ: うつむいた姿勢にならず、水平に前を見て漕ぐことが、バランスや強い漕ぎのために大切です。

□尻逃げ注意!: 「脚を先に強く!」と意識しすぎると、脚力に体幹が負けてしまい、腰を傷める恐れがあります。シートが速く動くが肩が遅れる「尻逃げ(しりにげ)」にならないように、特に注意しましょう。

□リズム: フォワードはできるだけ休めます。焦って速くならないように注意しましょう。

□ユニフォーミティ: クルーがばらばらでは速く進みません。全員がタイミングを合わせて漕ぐことが大切です。

16 レース (レガッタ)

□発艇定刻: 慣れないと、水上では思いのほか想定外!の時間がかかることがあります。早め早めの行動をして、「発艇定刻」に間に合うように行動しましょう。

□挨拶: スタートに並んだら、他のクルーに「お願いします!」と、挨拶しましょう。

□ロウイングは紳士のスポーツです。相手を罵倒するような威嚇や下品な野次を飛ばしてはいけません。

□スタート: キャッチの姿勢で水中にブレードを置き、「アテンション」につづく「ゴー!」の号令と共に漕ぎ始めます。

□フィニッシュ: レースを漕ぎ終わったら、他のクルーに「ありがとうございました!」と、挨拶します。