

ここでは、支援者とともに、ダブルスカルを体験することを前提に、スカリングテクニックの習得について説明します。

1 ボートに乗り込む手順

- 最初は、艇への乗り降りを正しく行うところから始まります。まず、ボートを水に浮かべてオールをセットします。左右を間違えないように注意します。次に両方のハンドルを片手でまとめて持ち、レールに足をのせて落ち着いて乗り込み、まずシートに腰かけます。艇（シート）の中心に正しく体重を載せるように注意しましょう。
- 浮き桟橋などでは、静かに手で押して離れるのが理想的です。オールで岸を押す場合もあります。
- 岸から離れたら、まずはボートを安全な位置まで運びます。それから、ソックスを履き、ストレッチャーシューズに足を固定します。リガー周り、特にオールロックのゲートが締まっていることを再度確認しましょう。
- なお、艇から降りる手順は、ほぼ乗るときの手順の逆をたどります。降りるまで、左右のハンドルを、責任を持って保持しておきましょう。

2 ハンドルの持ち方、バランスの基本

- 特にスカルに乗艇して最初にマスターすることは3つ、ハンドルの持ち方、ハンドルのオーバーラップの処理、左右のハンドルの高さとの関係を知ることです。
- ① **ハンドルの持ち方と力の方向**を学びましょう。親指を端の下側にかけます。わずかにオールロック方向に押す意識を持って、オールロックからカラーが離れないようにします。慣れないうちは、カラーが離れるのをうまく制御できないかもしれませんが、パートナーにチェックしてもらって、徐々に正しく弧を描くようにしていきましょう。
- ② **ハンドルのオーバーラップ**を理解しましょう。どちらを上にするかは、本質的には個人の感じのよい方で良いのですが、現在のところは、クルーを組むときのために右を下に統一するのが一般的です。
- ③ **ハンドルの高さ**と**ローリングの関係**を習得します。左右のハンドルを互い違いに上下させ、ボートが傾くことを確認しましょう。これは、「ワグル」というドリルです。艇のバランスをとるためには、「ハンドルを同じ高さにそろえる」ことが大切であることをつかみます。体を傾けてバランスをとろうとする本能的反射は、ボート上では傾きを助長することを知っておきましょう。その本能を抑え、別の反射をつくっていくプロセスです。