

4-06 テクニック習得の手順

1 ブレードのピッチの影響

- ブレードのピッチ（伏せ角）により、ブレードが水から逃げたり、深く切り込んだりします。ピッチを変えて水を押す実験をして、感触を確かめておきましょう。
- 市販のグリップはほとんど円断面で、正しいスクウェアの状態がわかりません。正しくスクウェアにした状態がグリップを持っただけでわかるように、目印を工夫し、キヤッチ前に確実にその位置にセットできるようにします。

2 ノースライド

- スカルの場合は特に、最初は、スライドをつけないで漕ぎます。片方のオールだけで、漕がないサイドは、脇腹につけてバランスをとりながら。次に、ロウとバックロウをフェザーワークとともに習得します。次に、休止サイドをバランスからストップに代え、同様の練習をします。片サイドバランスの時と比べて、艇がすぐに回りますが、同時にバランスは不安定になります。しかしこれもよく味わい、馴れていきましょう。危なくなったら、バランス（フェザー）にすぐ戻します。
- このノースライドのサイドロウ&バックができるようになれば、とりあえず、曲がりなりに水上を好きなところへ移動できます。
- 片サイド漕ぎが大体できるようになったら、次に両サイドのスライドなしの同時ロウを開始します。フォワードでは水面を滑らせてもかまいません。ダブルスカルでは、パートナーにバランスをとってもらい、できるだけ水面をすらすらないで漕ぎます。
- またこの段階で、両サイドロウ、両サイドバック、片サイドロウ+逆サイドバック（艇を回す）などを習得します。

3 スライドをつけていく

- 次に、スライドをつけていきます。しかし焦る必要はありません。自分が安心しでできるようになってから、徐々にスライドをつけ、大きく動かしていきます。またフォワードで水面から離す頻度も増していきます。
- 丁寧なブレードワーク。水の感触を感じながら、丁寧に漕ぐことを大切にしましょう。強く漕ぐことだけでなく、時には弱くやさしく、ゆっくり漕ぐことで、水に対するブレードの感触を研ぎ澄ませていくようにします。ブレードは手の延長です。

4 安全の確保について

- ボートは後ろ向きで進むので、自分の背後、つまり進行方向に対する監視がとても重要です。アダプティブのフォアではコックスが周囲を監視して安全を確保します。
- クルーは常に、それぞれがそれぞれの注意力を発揮しておかなければなりません。視覚に障害を持つ漕手も、クルーの安全にとって役立ちます。場合によっては、危険な浮遊物や死角に隠れたモーターボートの接近を、より早く察知できる可能性があります。乗艇中に不審な音や気配を感じたら、すぐにクルーに知らせるべきです。「何か近づいている?」、「あの音は?」といった具合に。