

5-04 コックスの役割と向上の要点

エバーフォント(Migu1c)×16pt 版、2018-9-29 更新

1 舵手

舵手(だしゅ)は、コックス (coxswain、cox) とも言います。 整調と対面して艇尾に座るスターンコックスと、バウに仰向けに寝て顔を出すバウコックスがあります。 舵手は、操舵だけではなく、漕手の心理的支援のかなめとなる重要なポジションです。

- ・艇の整備・点検〜リギング（クルーとともに）。
- ・操艇（艇の動きをコントロールすること）。
- ・安全の確保。 舵手は安全の全責任と全権限を有する。
- ・漕手の身体的・心理的コンディショニング。
- ・漕手の漕状態の観察と技術的指導。
- ・練習メニューの組み立て・調整。
- ・レースでの戦術展開。
- ・記録（トレーニングメニュー、漕ぎの状態）。

下手なコックスは、漕手の能力を引き出せず、コース侵害などで直接の敗因となることさえあります。 地味だけど責任の大きなポジションです。 しっかりとしたやり甲斐と、クルーに対する責任感を持つことが大切です。

2 舵手の道具は声とラダーだけ

舵手が使える道具は、ラダーの操作と自分の声だけです。 陸上

で艇を運ぶときも、「声だけで」漕手の動きを制御します。 舵手が艇の端を持って物理的にぶつけないようにするのは、声による制御能力を落とすので、避けましょう。 狭い通路などでどうしても端の補助が必要なときは、他のスタッフに頼みましょう。

声は大きくはっきり出せるように訓練しましょう。 特にバウコックス艇やエイトでは、コックスボックスという音声装置も使いますが、それでも、故障や緊急時に備え、声の訓練は欠かせません。

体重管理： コックスは自分の体重をよく管理し、太りすぎないように注意します。 しかし「過度の減量」で体調を崩し、判断力を鈍らせてクルーの役割と効果を減退しているケースもよく見ます。 また特に、成長期にあるジュニア選手は、減量は「厳禁」です。

3 視覚障害を持つ漕手への支援

視覚障害の漕手にとって、コックスは周囲の状況を伝える重要な役割を担います。 コックスは、漕手の視力に応じて、適切な量と質の情報を発信します。 「艇が今どこを進んでいるのか」、「目標まで（ストローク数や時間で）あとどれだけ漕げばよいか」、「クルーの状態（3番が遅れている…など）」などです。

過度の配慮はかえってわずらわしくなります。 視覚障害者の持つ聴覚や想像力が役立つこともあります。 視覚障害を「特別扱い」することは不要です。 「どんなことを知りたいか、どのあたりが不要か」それらを、漕ぎながら話しあい、最適化すれば良いだけです。 聴覚障害の場合も同様です。