

5-05 ボイスワーク (コマンド)

エバ-カフォント(Migu1c)×16pt 版、2018-9-29 更新

1 声の基本

視覚障害のある漕手にとって、コックスの声はとても大切なコミュニケーションの道具です。 コックスの声は、①各種の動作・行動の指示、②技術的な助言、③リズムをとりタイミングを合わせる、④漕手の心理状態のコントロールや応援、といった目的で発せられます。 コックスは、大きくはっきりした声で、また簡単でわかりやすく、紳士的で品位のある言葉づかいを心がけます。

スターンコックスでは、整調の足元へ発声すると、バウまで声が良く届きます。声が聞き取りにくいときは、漕手はすぐに、「聴こえない！」と伝えましょう。

バウコックス艇では、コックスボックスを使用します。クルーにははっきり聴こえ、他艇には聴こえないように、音量を調整します。

2 いろいろな指示の言葉

●指示に使う言葉の基本を紹介します。

- | | |
|---------|---------------------------------|
| ・基本 | 〇〇いこう…さあ行こう（2本かけて指示）。 |
| ・ノーワーク | 両舷用意して…ノーワーク行こう…さあ行こう。またはレディ…ゴー |
| ・ゆっくり停止 | イージーオール …イージー（ありがとう）。 |
| ・すぐに停止 | 両舷、ホールド（艇止め、抵抗、ストップロウなど） |
| ・指示の解除 | ありがとう。 実行中の動作の中止の指示です。 |

- ・方向転換 両舷で艇を回そう…バウサイドバック、ストロークサイドロウ…バウサイドから、さあ行こう。
- ・強い漕ぎ パドルいこう…さあ行こう。
- ・レイトアップ (レイトを上げる) 上げていこう…さあ行こう。
- ・セトルダウン (レイトを落とす) 大きくいこう…さあ行こう。

ストローク数のカウントは、フィニッシュで数えることが多いのですが、キャッチで数えるところもあるでしょう。

- ・ (足蹴り10本いこう…さあ行こう) …1本…2本…
- ・ 1本…2本… …ラスト1本…イージーオール。
- ・ 1本…2本… …大きく行こう…さあ行こう。

進んだ距離や時間の情報を漕手に知らせます。 例えば…

- ・ 500m通過… …ラスト400m…ラスト300m…
- ・ 5分経過… …ラスト10分…ラスト5分…

3 リズムをとること

声には、調子をとるという役割があります。 ストローク中に「1本、2本…」とか「ロウ、ロウ…」など。 また、初期段階では、「ソーウ、キャッチ、…フィニッシュ」と、キャッチやフィニッシュのタイミングを合わせるため、特に新人の時は、たくさん使います。

視覚障害者にとって、このリズム、タイミングを取る声、「キャッチ、フィニッシュ」の声は欠かせないかもしれません。 しかし、そうでもないとも言えます。 (タイミング、ユニフォーミティのところを参照してください。)