

1 パラロウイングと危険

ボート協会、クラブ、コーチの一部には、パラロウイングの事故のリスクを不安視・危険視しすぎて、「できれば受け入れたいけれど…」と言いながら実は「関わりたくない」と敬遠する傾向もあります。しかしそれは、Rowing For All の理念に反する残念な心です。Rowing For All は、ただ競漕の頂点を高めるためではなく、門戸を広く開放し、ロウイングをしたいと望む者を誰でも歓迎し、仲間とする思想です。それは、「余力を分け与える」という意識ではなく、「自分のロウイングを他者のために削る」意識が必要です。

パラ・クルーは、健常者クルーと比較して配慮・注意すべきことが増えます。しかしそれは、すべて克服できるものです。むしろ、危険を常に意識できるパラ・クルーのほうが安全レベルを高くできることさえあります。勇気を持ってとりくみましょう。事故の危険や安全責任を言い訳に、ロウイングのチャンスを制限されるべきではありません。

2 事故の未然防止

事故のリスクを下げるために、気をつけるべきことを整理します。

- 「今日は絶対安全」といえる日は1日もない。「無事故の実績にあぐらをかかず」毎日、謙虚な姿勢で練習・乗艇時に臨み、「安全・危険」を意識しよう。

- 体調や練習日程において無理をしないようにしよう。
- 自分の安全力を過信しない。漕歴を重ねても初心に帰って。
- クルーは、常に「安全上の弱点」を意識して編成しよう。
- 適切・安全な装備・整備で乗艇。問題のある状態では乗らない。
- 泳げることが原則。泳げない人や低水温ではPFDを着用。
- 小艇に乗る場合は沈の対処法（回復練習）を習得しておこう。
- 安全講習会などで、過去の事故や事故発生時の対処法などを、学習しておこう。

3 事故発生時の対処：6つの原則

事故発生時には、以下の6つの原則を守ることが重要です。

- **あわてない**：まずおちつく！パニックはリスクを拡大する。
- **艇から離れない**：「艇につかまったまま、風や波に逆らわず」浮かぶことが大切。泳ぐのは最後の手段。波や風、流れ、低温、練習の疲れ、衣服などで、すぐに泳げなくなる危険がある。
- **体を水上に出す、激しく運動しない**：体温保持のために重要。
- **あきらめない**：生命に危険が迫っているときの最大の鉄則。
- **生命第一で行動**：一旦事故が発生したら「絶対に身を守る、生命第一で行動」することを「強く意識」しよう！／「流れるシートをとりに行かない」、「艇を傷つけてもかまわない」
- **鉄則はない = 臨機応変に柔軟に対処**：『絶対の鉄則』はありえない。結局、最善策は「臨機応変」という言葉が最もふさわしい。