

8-02 レースの基本展開とマナー

ニパ[®]-フォント(Migu1c)×16pt 版、2018-9-1 作成

1 スタート

レースでは、発艇定刻の約5分前までに到着し、発艇員の確認と誘導に応じてレーンに入ります。レーン内でスタートのリハーサルをします。競漕規則上は、2分前までに発艇部署につければ良いので、早くつけて無駄にじっとしておく必要はありません。

スタートの号令は、1レーンから順にクルー名を呼ぶ「ロール・コール」があり、「アテンション」の後、赤旗が掲げられます。

視覚障害者の乗る種目では、赤旗とともに「レッド・フラッグ」のアナウンスがあります。そして「ゴー」の発艇号令が発せられ、同時に赤旗が振り下ろされます。

ラフコンディションでは、ロール・コールを省くクィック・スタートもあります。

スタートでは、キャッチの姿勢にセットし、ブレードを水中に立てて備えます。ロール・コール以前に艇の向きを、風などで流されることも計算に入れて、適切な方向に向け、ロール・コールの間は動作せず、「アテンション」の後の「ゴー！」と共に強く漕ぎ始めます。

スタートからの数本は、短く速く、強い漕ぎで艇を動かしはじめ、最大限に加速し、リズム良くスタートスパートにつなげます。スタート・ドライブの本数は、クルーでリズム良くスタートスパートの速度に載せられる本数を設定すれば良いでしょう。スカルでは3本～4本、エイトでは4本～6本を設定することが多いでしょう。

2 レースのパターン

レースでは、基本的に一定のペースで漕ぎ、最終段階で全速のスパートをすることが、最高のタイムを得る常道です。余分なペース変更は、無駄な消耗につながります。しかし心理的・戦術的には、スタートスパートを付けて先行を狙い、途中でスパートを付けることもありえます。様々な考え方があるので、自分たちのクルーのベストが何か、よく検討して作戦を練りましょう。

3 フィニッシュ（漕了）

フィニッシュは、ブザー音で確認しますが、舵手の指示が優先です。他のクルーへのブザーを誤認しないよう、確実に決勝線を過ぎるまで漕ぎます。フィニッシュ直後は、すぐに漕ぎ止めずゆっくり漕いで脈拍を下げ、呼吸を整えます。

その後、停止し、他艇に「ありがとうございました」と挨拶します。視覚障害者の乗る種目では、白旗が揚がると共に「ホワイト・フラッグ」のアナウンスがあり、それでレースが成立します。

他艇からレーン侵害を受けたり、コースの不備で不利益・損失を受けたりした場合は、「ホワイト・フラッグ」のコール以前に、手を挙げ状況を訴えます。審判の裁定に不服がある場合は、上陸以前に「もよりの審判」に異議を申し立て、上陸後すぐに、代表責任者の文書により異議を提出しなければなりません。

レースは自分のクルーだけのものではないので、たとえ自身の主張が正しいと確信していても、執拗な抗議やアピールで、参加クルー全体に迷惑をかけてはいけません。