

# COXSWAIN'S COMMAND CATALOG

2020-02-02 暫定版(一部改訂)

## 1 陸上での運搬

※以下の「陸上運搬」のコマンドの英語は暫定。要校正

**「手をかけて、持とう, 1, 2, 3」 Put hands and lift...**

ボートラックに置かれている艇を引き出す、艇置き台に置かれている艇を持ち上げるときの最初のコマンド。 ※全員がきちんと反応しているか確認しながら号令する(以下、同じ)。

**「肩、行こう, 1, 2, 3」 Up to shoulder ...**

裏返しになって両側に分かれて持つ状態から、肩に担ぐ高さまで上げるときのコマンド。

※全員が同じタイミングで動作しないと、艇が傾き、接触の危険が大きくなる。 タイミングはともでも大切(以下、同じ)。

**「差し上げよう, 1, 2, 3」 Lift high ...**

肩の高さにある艇をさらに高く差し上げるときのコマンド。

**「分かれて肩行こう, 1, 2, 3」 Separate to shoulder**

高く差し上げた艇を、肩の高さまで降ろすときのコマンド。 漕手がどちらの側の肩に降ろすかは、注意しなければならない。

**「腰へ下ろそう Down to the waist**

肩の高さの艇をそのまま腰の高さに降ろすときのコマンド

**「...側へ、振り下ろそう, 1, 2, 3」 To the ...side, Down to waist**

高く差し上げた艇を、表に返ししながら腰の高さに降ろすときのコマンド。 例:「川側に振りおろそう, 1, 2, 3」 特に高い位置から下す方向なので、速度をつけやすく艇置台にあてて炒める事故も多い。振り下ろす空間に障害物がないことを確認し、ゆっくり降ろすことが重要。

**「ゆっくり置こう, 1, 2, 3」 Put it to the trestle, gently**

腰の高さの艇を、艇置台に置くコマンド

## 2 出艇

(水面に)「降ろそう, 1, 2, 3」

「...乗って」

「蹴り出そう, 1, 2, 3」, 「押し出そう」

「準備して...準備できたら言って」

## 3 着岸

降りる準備して、準備ができたら言って

お疲れ様!

...降りて

**4 漕ぎ始め Starting**

**ロールコール roll call ,numbering off from bow**

準備状態などを確認する場合の点呼のコマンド。 バウから順に…「バウ？」／「はいっ！」、  
「2番？」／「はいっ」…

なお、「準備ができたと言って」とコールし、(漕手の)「3番！」／(コックスの)「はいっ！」で確認を、順不同でやっていく方法もある。

**「キャッチの位置に」、「かまえて」 Come forward on your slide**

スライド、フォワードしてキャッチの姿勢にするコマンド。 停止状態からのスタートとして、キャッチの姿勢にして始めることを明確にしたい場合に使う。

**「ブレードスクウェア」、ブレード、ストップ Blades squared and buried**

漕ぎ始めの準備として、ブレードを水中でスクウェアにすることのコマンド。

**「用意」、「用意して」 「Ready」、「Are you ready?」**

漕ぎ始めの準備を指示するコマンド。 意味的には、前2項と同じ。

**「アテンション」 「Attention…」**

上記の「用意」と同じだが、レースのスタートコールが、「アテンション」&「ゴー」になったところから、漕ぎ始めを、「用意」に代えて、「アテンション」とすることも普通に多い。

**ロウ (または ゴー) Row (or Go)**

漕ぎ始めのコマンド。

**5 減速～停止、後進 To slow and stop the boat**

**イージー・オール Easy all (or Easy oar)**

漕ぐのをやめてブレードをフェザーの状態、ミドル位置で空中停止すること。 語源的には Easy all が正しい。

**「イージー」または「ありがとう」 Rest (drop)**

イージー・オールで空中停止したブレードを水面に降ろすコマンド。

**「ありがとう」 Stop (the movement)**

前に発したコマンドを解除するコマンド、動作を停止させるコマンド。

**「艇止め」、「抵抗」、「ストップ」 Take the run off**

「イージー」の後に、慣性で流れている艇を停止させるためのコマンド。 ブレードを、水中に沈めて抵抗にする。

**「艇止め」、「ストップ」 Check the boat!/Check it!/Check!**

「イージー」の後に、慣性で流れている艇を、急減速させて停止させるために、ブレードをスクウェアにして水中に置く動作。

**「バックロウ」 「Back it」**

スクウェアブレードを、(通常のフィニッシュ位置から、キャッチの位置まで)逆に漕ぎ、艇を更新させる動作のコマンド。

ブレードの裏表: バックロウでのブレード裏返しは、特に、機敏な切り換えと安全確保が重要な、ラフコンディション、小艇では避けるべきである。 コンディションの良い時のエイトでも、現在のカーボン・オール、プラスチック・オールロックの時代には、不要である。

**「両舷あわせていこう」または「強弱ありがとう」 「Bring it together」**

サイドなど一部の漕手・動作に出した特別の一時的なコマンドを解除するためのコマンド。

## 6 危険の接近, 回避

### 「ブレード・ケア！」 Watch your blades stroke/bow side

ブレードにブイや障害物が接近したときに、漕手と(スカルでは)サイドを指定して注意を与える。例、クオドでバウ漕手の左舷サイドであれば、バウ、右手ブレード・ケア！(Bow, port-side, watch your blade!) エイトで、どちらかのサイド全員に注意したい場合は複数形となる。例: ストロークサイド/バウサイド、ブレード・ケア！(Stroke side/Bow side, watch your blade!)

### 「後ろから艇(フネ)！」 Boat behind!

背後から速い艇が迫って来ているときに、コックスが自分で確認していることをクルーに伝える場合もある。しかし、早めに漕手が気づくこともある。スターンコックス艇では整調がコックスに直接、バウコックス艇では整調から(伝言で)コックスに伝えるためのコマンド。

### 「前から艇(フネ)！」 Boat coming!

前方から船艇が迫っているときに、コックスやバウ漕手が、確認と注意喚起のために発する。

## 7 ブレードのこまかな調整

### 「(ブレード)フェザー」 Feathered blades

ブレードを、凹面を上に向けた状態にすること。

### 「スクウェア」, 「ノーフェザー」 Square blades

ブレードを垂直に立てる(=ドライブと同じように向ける)コマンド。「ノーフェザー」と言う場合は、特にロウイングサイクルの中で、フェザーターンせずに漕ぐ場合のコマンド。

### 「ブレーキ」, 「ストップ」 Blades squared and buried

ブレーキをスクウェアにして、

### 「バランスケア」 Balance care

波や突風に対して、艇が転覆しないようにしっかりブレードを水面にフェザーで落とし、ハンドルをしっかり保持するコマンド。スリーブ艇では、膝を曲げてフォワードしてハンドルをお腹にかかえてアウトサイドハンドで持ち、ストレッチャーあたりのガンネルをインサイドハンドで持つ。

## 8 ポジションの指定

## Calling positions

### (個別に) 「バウ」, 「2番」, …, 「整調」(ストローク) Bow to stroke

漕手一人ずつは、よく知られている通り、「バウ」、「2番」…「7番」、「整調」(ストローク)で呼ぶ。英語でも、「Bow」、「No.2」…「Stroke」まで。

### 「…ペア」 Pair

前後二人、バウ・ペア (Bow,2)、整調ペア (7,Stroke)、ミドルペア、アウトペアなどもほぼ同じ。

### 「…フオア」 Four

エイトにおける、「バウフオア」(bow four; B,2,3,4)、「ストロークフオア」(5,6,7,S)も、同様。「ミドルフオア」(middle four; 3,4,5,6)もある。

### 「…シックス」 Six

エイトにおける、「バウシックス」(bow six; B,2,3,4,5,6)、「ストロークシックス」(3,4,5,6,7,S)も、同様。

### サイド Bow side, Stroke side

スィブ艇のノーマルリグであれば、右舷＝バウサイド (bow side)、左舷＝ストロークサイド (Stroke side) で良いが、いわゆるバウサイド整調では、関係が逆になる。リガー配置にかかわらずに言いたい時は、左舷＝ポートサイド (Port (+side))、右舷＝スタボード・サイド (Starboard (+side))。特にスカルでは、左ノ右だけでは、左ノ右舷か、左ノ右手か不明確になるので注意。

### 「両舷」, 「オールメン」 All, Everyone, Both sides

漕手全員を呼ぶときのコマンド

**9 さまざまな調整**

**Maneuvering**

「ペア交代します、…休んで、…ペア入って… さあ行こう」

「… ready to join in, … drop out … on the next.

ポジションの一部を交替させるコマンド。交代のペアを明示して、タイミングを指示する。例：「バウ・ペアありがとう、3・4番ペア入って…さあ行こう」(「3 and 4 ready to join in, bow pair drop out … on the next.」)

「ペア少し休みます、…休んで、…入って… さあ行こう」

「… drop out … join in, … on the next.

コースを調整するために、一部のポジションを一時休止するコマンド。例：「3番5番ありがとう … 3番5番入る用意して … さあ行こう」(「3 and 5 … drop out … 3 and 5 join in … on the next」)

「(サイドの)「強く、弱く」

「…more weight, …dead light」

サイドの清ぎの強さを変えるコマンド。例：「ストロークサイド強く(Stroke side more weight), バウサイド弱く(ノーワーク)Bow side dead light」

「チャップ」

「Touch it」

短くさむ、いわゆるチャボリのコマンド。チャップロウ、ジャブロウなど色々言われる。

「艦装をチェックして」

Equipment check

ネジのゆるみなどがいないか、艦装を点検するコマンド。休止時にはひんぱんに指示しよう。より具体的に、「ストレッチャー、クラッチ点検して」などということもある。

**10 旋回**

**Spinning**

艇を回す(旋回する、方向を90~180°以上変える場合は、①旋回とその方向を予告し、②操作を具体的に明確にし、③動作の開始(タイミング)を指示する。以下に、その3ステップの指示を説明します。

① **整調サイドに艇回そう(回すよ) Spin the boat anti-clockwise (or to stroke side)**

艇を、右旋回(時計回り)か、左旋回(反時計回り)かを明確にして、旋回することを知らせます。

ワンポイント：通常、右側通行の練習コースでは、コースルールで、ほとんど左旋回ばかりとなっているかもしれませんが、ただし、例外的な状況では、あるいは自由水域が広い状況では、右旋回もあり得ます。特に片方の旋回(左回り)ばかりに慣れている、飽きている場合には、時々逆旋回することは、リフレッシュに効果的です。

②a **整調サイドバック、バウサイドロウ … 整調サイドから**

**Stroke side backing, bow side rowing … starting with stroke side**

サイドに動作の指示を予告し、最初に始めるサイドを指示します。いくつかのバリエーションがあり得るので、その場に応じて臨機応変にすれば良いでしょう。通常は、フィニッシュのポジションから始めて旋回動作を小さくまとめるために、バックロウから始めるので、バックロウのサイドから始めるように指示する。

右旋回の場合の基本的なコマンドは、「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」となります。

②b **整調サイド抵抗、バウサイドロウ … バウサイド…**

**Stroke side easy, bow side pull it round … bow side**

大きく回す場合に、バックロウではなく、旋回の内側になるサイドを、イージー(フェザーでバランス)のままや、軽く抵抗やスクウェアなどで旋回する場合のコマンド。

③ **ロウ!**

**Go! (Spin the boat)**

タイミングをみて、動作の開始を指示するコマンドです。

**11 漕ぎの強さのコントロール Pressure**

漕ぎの強さは、ノーワークからパドル、スパートまで、いろいろな段階がある。その用語と、実際の漕ぎの強度やレイトの設定は、クラブ・クルーによって定義がけっこう異なることも多い、異なる所属・帰属にある漕手が合同でクルーを組む場合は、どのように漕ぐか、あらかじめよく確認・調整しておこう。以下はそのパターンの一例(「パルテ RC」の資料をもとに加筆再編集)

※コンスタントを100%とした場合に、ライトパドルを50%とイメージすることは多いが、ノーワークは何%相当なのか、あるいは、ノーワークを0として、その中間を百分率するののかも、状況が異なる。そのあたりを整理する必要がある。

**ノーワーク (ライトワーク) Dead light**

歩行的な艇速。 ゆっくり流して漕ぐ。

**ライトワーク(ノーワークとライトパドルの間) Light and bright**

**25% Quarter pressure**

パドル(コンスタント)と、ノーワークの間の1/4の中間漕。

**ライトパドル、ハーフプレッシャー Half pressure**

コンスタントを100%として、その約半分、約50%の強度で漕ぐこと。 なお、水中をコンスタントと同じ強度で漕ぎ、フォワードをゆっくりさせ、全体としてノーワークとパドルの中間速度とする場合もある。 プレッシャーとリズムの組み合わせで、さまざまな中間的な強度がある。

**パドル(シッカリ) Row firm**

80~90%

**パドル(レース並に強く) Row hard**

レース距離を(ベストタイムで漕ぐための)継続的・巡航的速度、コンスタント

**スパート、パワー10 Power 10**

継続性を外し、一時的・瞬間的に(≒10本~30本程度の)発揮し得る最大艇速。コンスタントを100%とするならば、スパートとは、110%とかのイメージになる。

**「レイト30、このまま行こう」 Rating 30. Hold it there.**

レイトを維持するときのコマンド。

**「レイト22 … 24に上げよう …さあ行こう！」  
「Rating 22…let's lift it to 24……on the next!」**

レイトを上げる場合のコマンド。 指示は、常に、2本(以上)かけて行う。

**「レイト32 … 30に下げよう …大きく行こう…さあ行こう！」  
「Rating 32……Settle down to 30……on the next!」**

レイトを下げる場合のコマンド。

**「がんばって!」、「足けり!」、「強く!」だけかな…  
「Row hard!」、「Gambatte!」etc**

ある海外のトップアスリートを招いての中高校生向けの講習会。 高校の男子コックスから、「レースで、がんばって!と言っているが、何か良い言葉はありませんか?」というもの。 トップアスリートとはいえ、コックスのコマンドについて、そういう助言の答えは難しきだろう。 私の答えは、「適切なコマンドは、トップアスリートに尋ねても答えはない。自分たちにとっての最適の頑張りの声は、自分たちで探してみつけるしかない。」といったところだ。

最近の傾向として、「答えを外に求め、自分たちで作ろうとする創造性・創造性が希薄である」と感じる。

クルーの中で色々な言い方を試し、乗艇中の休憩にでも、漕手にその感想を聴き、言い方を試行錯誤してみつけるのが一番。自分たちのクルーにしか通用しなくても良い。自分たちの最適の言い方を、探す…というより創っていく。

もうひとつ。(私が高校のコックスをしていた頃;40年以上前だけど、とにかく大きな声で休まず声枯れるまで、「頑張れ!」、「強く!etcを言い続けることが絶対の基礎だった。しかしそれから何年も経ってからだけ、「サイレンス」(黙っていること)や「間(ま)」もまた重要なボイスワークのひとつだと気づいた。何も言えないのではコックスは(通常)務まらない。しかし、時に静かにすることで、漕手に集中と冷静の中で、強いドライブを作ることができる…方法もある。それを含めて、自分のクルーにとっての、ベストの発声を、工夫して行ってほしい。

2020-1追記

**13 ロウイングテクニックの指示**

**Technique**

**「前を見て」または「視線を水平に」**

**Look ★ Look horizon**

顔を正面に向け、視線を水平に保つことがテクニック構築の最初で最重要な技術。特に初心者のクルーでは、頻繁に発してよいコマンド。頭・視線を(前後には大きく動いても)上下・左右にあまり動かさないようにします。(安全のための振り返りは必要)



安定して前を見続けることが大切(写真は NL Roei より)

**「バランス、取っていいう」、「バランス、注意して」**

**Balance**

バランスが乱れたときに、あるいは乱さないように指示するコマンド。バランスをとるためには、体重を正しく艇の中心に乗せる。キャッチ・フィニッシュのタイミングをそろえるなどが重要だが、最も重要なのは「ハンドルの上下動」。特にフォワード中、傾いた舷側がハンドルを下げると、ますますバランスが崩れる。

**「手の高さ、注意して」**

**Watch your hand heights**

ドライブ中、フォワード中の手の高さに注意させるコマンド。例:「フォワード、手の高さに注意」(Watch your hand heights coming forward)。

**「姿勢を正しく」**

**Sit it up**

横に傾いたり、丸く猫背になったりといった姿勢を正すコマンド。

**「正しくグリップ」**

**Correct grip**

ハンドルの持つ位置、握り方などへの注意喚起のコマンド。

**「呼吸のリズム」、「呼吸深く」**

**Breath (deeply)**

呼吸のリズムと深さを注意喚起するコマンド。ドライブで吐くことを基本とし、1ストローク中の2ブレスなどは個人のしやすい呼吸のリズムをみつけましょう。呼吸は速さより深さを意識しなければなりません。

**「集中しよう」**

**Eyes in your boat**

強く強く意識が希薄になってきたときの覚醒のコマンド。

**「合わせて!」、「ハーモニー」(ユニフォーミティ)**

動作がずれるときの修正、またはずれないように予防のためのコマンド。ずれると、強い力が出せず、また出したエネルギーも艇速にうまくつながらない。クルー・ロウイングでは、まずハンドルの変化点(キャッチやフィニッシュ)を、整調にぴったり合わせるようにする。ただ「合わせる」というのではなく、互いが声をかけあい、合わせる意識を高めるようにコマンドも工夫しよう。

**「リズム」**

**「Cadence」**

リズム(フォワードとドライブの時間配分)の注意喚起のコマンド。全体的なリズム; つまりドライブとラン(フォワード)の時間比をクルーでどんなふうにとめたいかは、事前に陸上で十分イメージを積んでいくべきである。コンスタント(レースでの巡航速度)では、特にラン(フォワード)でしっかり休息をとり、そしてキャッチからコンセントレーション(集中)に切り替えて強いドライブに切り替える意識が大切だ。

**「フォワード合わせて」**

**Rocking forward together**

**「フォワードゆったり」**

**Steady up the slide/coming forward**

**「ブレード一枚」**

**Blade Depth**

ブレードが(一艇に深すぎる)場合の注意のコマンド。

**「ハンズ・アウェイ」(を素早く)**

**Fast hands away**

フィニッシュした手を、遅れずに膝の前まで戻す動作をうながすコマンド。

※ロウイングテクニックとしては、必ずしも多用する必要はないと考えている。

**「レグドライブドライブ!」、「脚蹴り!」**

**Drive with the legs**

特にレグドライブを強調させるためのコマンド。

ただし、脚「蹴り」という言い方を好まない指導者もいる。「蹴る(kick)」ではないと。ここでは、単純にレグドライブの強調の、ひとつの比喩表現として許容している。また、初心者では、レグ、スウィング、プルの順に動員すると言っても良いが、それらはかなりオーバーラップさせる点にも注意したい。

**「尻逃げ注意」**

「尻逃げ」をしないように、常に注意しよう。尻逃を繰り返すと、腰痛の原因となる。



**14 データ**

(カウント) 「…本, 2本…」 (stroke counting) **One Two Three …**

カウントは、フィニッシュで発声するが、キャッチでする場合もある。いずれにしてもリズム、タイミングよく発声することが大切だ。

(残距離) 「ラスト…メートル」 (rest distance) **Last … meters**

ラストが近づいたら、残りの距離を知らせる。きちんと距離とDPSで、残り本数が読める場合は、ラストを、ストローク数でカウントすることも良い。

**艇差 Boat Length**

競漕で、漕手から見えない先行との艇差をいうときのコマンド。距離でいう場合もあるが、接近していれば、1艇身(One boat length), 2艇身(Two boat length)など。

**15 心理的応援 Technique**

**「お疲れ様！」 Well row !**

レース後、練習終了、上陸前など、選手へのねぎらいの言葉。

**16 発声のポイント**

- 簡潔な言葉で。だらだらと長い説明は不要。陸上で言葉の意味を確認しあっておこう。
- 明瞭な音質・音量で。肉声とコックスボックスでも異なるので、実際の聴こえ方を検証しておくのが良い。自分のクルーには明瞭でも、他の艇には聴こえない程度が大切。
- 必要以上になりたてない、どならない。冷静な物言いが大切。
- 野卑で暴力的な言葉遣いは厳禁。
- コマンド・カタログにない言葉の大切さ。このカタログにあるのはあくまで基本的なコマンドの一部にすぎない。乗艇では、それ以外の言葉のコミュニケーションがとても大切である。