

## J05-07 ボイスワーク

### Voice work

ボイスワークとは、舵手が声を出し、漕手に様々な指示を与え、艇を操り、レースでより速く進むように、漕手をコントロールすることです。

#### 1 声の基本的役割

#### How the Voice works

- ・ 各種行動の指示。
- ・ 漕状態を分析し、最良の動作になるように各種の指示・助言を行う。
- ・ リズム(調子)をとる。
- ・ 漕手の心理状態の管理・支援。

#### 2 声の質・言葉の内容

#### Quality of Voice and Talks

声の質は、大きな声、通りの良い声、明快な音質(聞き取りやすいこと)が適しています。先天的な要素も大きいのですが、発声を工夫し練習し、よく聞き取れるようにしましょう。

言葉の内容は、簡単でわかりやすい表現をするように努めましょう。乱暴で野卑な表現や、対戦相手への侮辱や過度の攻撃的表現(罵倒)は絶対してはいけません。

#### 3 基本的な発声方法

#### Basics

(艇の構造によって、効果の程度は異なりますが)スターンコックスの場合、整調の足元の方へ発声するのが基本です。ハルの空間を伝わって、声がバウまで良く届くといわれています。(最も、艇の構造進化で、昔ほどは通らないのですが...)

エイトやパウコックス(フロントコックス)艇では、コックスボックスを使用します。ただし電氣的装置は常に故障や電池切れ(充電不足)などのリスクが伴うことを忘れないように、いつも良いコンディションで使用できるように、整備し大切に扱わなければなりません。発声は、通常の声の大きさで、ボリュームを適切に調整します。クルーにははっきりと聞こえ、(レースでは)他艇には内容が聞きとれない大きさが目安です。



コックスボックス(右手脇)とヘッドセット (世界選手権2002より)

#### 4 リズムをとる

#### Rhythm

声には、調子をとるという役割もあります。ストローク中に「1本、2本...」とか「ロウ、ロウ...」など、必ずしも「常に出し続ける」必要はありませんが、新人舵手の間は、声を積極的に出すトレーニングの一つとして、常に出すことも大切です。

声のリズム、タイミングを微妙に調整し、ロウイングのリズムを最適化することができます。実際の漕ぎとの微妙な遅速でコントロールします。充分な技術がないと、調子を狂わせるだけになるかもしれませんが、恐れずチャレンジしてみましょう。

#### 5 指示用語

#### Coxswain's call

##### 5.1 基本パターン

- ・ 基本用語 : いこう...さあ行こう。  
(2ストロークかけて指示する)
- ・ ノーワーク : 両舷用意して...ノーワークいこう...さあ行こう。  
(両舷...レディ...ゴー)
- ・ 停止 : イージーオール...イージー、ありがとう。
- ・ ストップ : 両舷ストップロウ
- ・ 指示解除 : ありがとう(ワークの中止)
- ・ 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。
- ・ パドル : パドルいこう...さあ行こう。
- ・ セトルダウン : 大きくいこう...さあ行こう。



舵手の元気が艇を生き活きとさせる(2005ヘンレー/www.nlroeiより)

##### 5.2 ストロークのリズム

常に発声し続けなければならないわけではありませんが、ストロークのリズムを取るために、フィニッシュで「ロウ、ロウ」のかけ声をかけます。初心者のクルーでは、キャッチ、ロウ(またはフィニッシュ)と、両方でかけることもあります。

##### 5.3 ストローク数の指示とカウント

ストローク数のカウントは、場合によっては省略してもよいでしょう。(漕手の呼吸との関係で)基本的にフィニッシュで数えることが好ましいと思います。

- ・ 足蹴り10本いこう...1本...2本...
- ・ 1本...2本... ...ラスト1本...イージーオール
- ・ 1本...2本... ... 行こう...さあ行こう

随時、進んだ距離や次官の情報を漕手に提供します。

##### 5.4 距離や時間の情報

- ・ 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...