

# R04 操艇, 舵手技術 LEVEL 2

## STEERING and COXING

# R04

艇を操る技術は、水域での安全な乗艇だけでなく、競漕で直線をベストタイムで漕ぐための基礎となる。

RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

### R04-0xx 概論

R04-001 初心者の習熟ステップのありかた

### R04-1xx ステアリング一般

### R04-2xx レースにおけるステアリング

R04-201 強風下でのアプローチ～スタート技術  
R04-202 風に対応した発艇位置へのアプローチ  
R04-203 レーン侵害の対処-ケーススタディ1-  
R04-204 折り返しの操艇技術  
R04-205 浸水時のレース対策

### R04-3xx 特殊な環境でのステアリング

R04-301 霧の中でのステアリング

### R04-4xx

### R04-5xx

### R04-6x FAQ

R04-601 FAQ1 ボイスワークと心理的コントロール  
R04-602 FAQ2 姿勢と操舵  
R04-603 FAQ3 観察と技術向上  
R04-604 FAQ4 戦術, メニュー, クルー

### R04-7x ライブラリ: 既存資料に学ぶ

R04-701 コンプリートブックオブローイング8章から  
R04-702 Rowing Faster 22章に学ぶ 1  
R04-703 Rowing Faster 22章に学ぶ 2

R04-999 (ブランク)

# STEERING and COXING

