

# 初めてのロウイング

市民レガッタ・初心者のための入門レベルマニュアル

2009.4.20

発行：太田川BC・小沢哲史

[コピー・転載・再編自由]

## ボートの種類：ナックルフォア

市民レガッタ/学内レガッタなどで用いられるボートは、ナックルフォアと呼ばれるものです。4人のローヤー(漕手, そうしゅ), 1人の舵手(だしゅ, コックス)で艇を進めます。

## 安全のために

**泳力の確認と救命具:** 万一に備え, あなたの泳力をお知らせください。泳ぎが苦手な方は, 救命具を常時着用していただく場合もあります。救命具は常時, 艇に搭載しますが, その種類と着用 of 要否は, 指導者・担当者が決定するので, その指示に従ってください。

**ご病気, ハンディキャップ等の確認:** 留意すべき既往症(心臓病など)やハンディキャップ等があれば, 安全のため指導者にお知らせください。個人情報につき慎重に取り扱いますが, 内容によっては, ご了解の上, クルーにも理解しておいていただく場合があります。

**気分が悪くなったら, 不安になったら:** もし水上で, 不快, 不安, 恐怖, 船酔いなどを感じる事があれば, 遠慮なく, 添乗員にお知らせください。場合によっては, 練習を中断し, 岸に引き返します。

**もし浸水したら...:** 万一, 何かの事情で浸水しても, 艇自体に浮力があり, 水上に浮かび続けます。あわてず艇に乗ったまま, 添乗員の指示に従ってください。

## 服装

基本的には, 運動ができる服装であれば結構です(ジャージ, 短パン, Tシャツ, トレーナーなど)。ジーンズや脇ポケットのある上衣は, 伸縮性の制限と落水時の負荷, ハンドルのひっかかりのため向きです。タバコ, ライター等の持ち込みはご遠慮ください。アクセサリーの類はなるべくご遠慮ください。防寒具, 帽子, 飲料等は, 指示・案内に従ってください。シューズは不要ですが, サンドルなどを用意していただく場合があります。

## 乗艇準備

事前にトイレに行っておきましょう。直前に体調に不調がある場合は, 遠慮なくお申し出ください。やむなく乗艇中止とさせていただきます(不調が, あなた御自身だけでなく, 全員も危険にさらす可能性があることを, ご理解ください。)指示・案内に従い, 適切な準備運動をしてください。

## ボートの各部名称と扱い方

漕ぐ席は, レール, シート, ストレッチャー, リガー, オールロック(クラッチ)で構成されます。シート(座席)は, レールの上を前後にすべります。足は, 前後に調節できるストレッチャーに固定します。艇から張り出した金属製の骨組みを, リガーと呼びます。リガーの先端に, オールを受ける支点となる「オールロック」(クラッチ)があります。オールロックは, 角度が調整され, また円滑に回るように調整されています。オールロックのゲートは, オールをセットした後, ねじを正しく締めおかなければなりません。オールの名称: **ブレード**(水を押すところ), **シャフト**(棒状部分), **スリーブ**(支点になる補強部分), **カラー**(つば), **ハンドル**(持つところ)などがあります。



## 乗り方・降り方

レールを支えている梁(はり)を踏んで乗り降りします。「船底やシートを踏まないように」注意しましょう。(砂・泥がつかないようにすれば), レールも踏めます。



## ポジションの呼び方

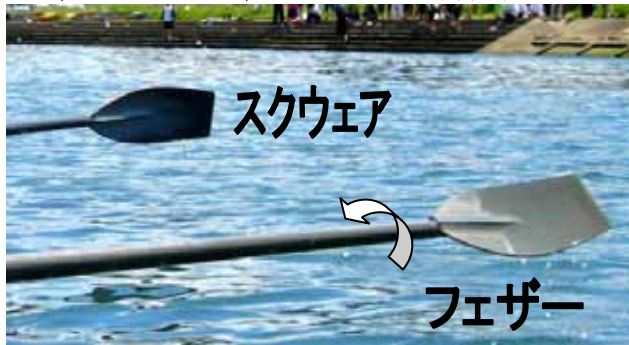
艇の上では, 名前ではなくポジションで呼び合います。バウ(へさき)から順番に, **バウ**, **2番**, **3番**, **整調**または**ストローク**, と呼びます。



バウと3番を**バウサイド**, 2番と整調を**整調サイド**(**ストロークサイド**)と呼びます。バウと2番を**バウペア**, 2番と3番を**ミドルペア**, 3番と整調を**整調ペア**(**ストロークペア**), バウと整調を**アウトペア**と呼びます。全員を呼ぶときは, 「両舷」とか「オールメン」と呼びます。自分のポジションの「呼ばれ方」をよく知っておきましょう。

## 動作の指示と返事

後ろ向きに座っているため、漕手の動作に関しては、艇尾方向を「前」、艇首(パウ)方向を「後ろ」と呼びます。水につけるときを「キャッチ」、水中で押している動作をドライブ(またはストローク)、水から出すときを「フィニッシュ」、フィニッシュからキャッチまで戻ることを「フォワード」(または「リカバリー」と呼びます。ブレードを立てることを「スクウェア」、平らに寝かせることを「フェザー」と呼びます。市民レガッタ/ボート教室段階では、フェザーしないで、スクエアのままの場合が多いです。



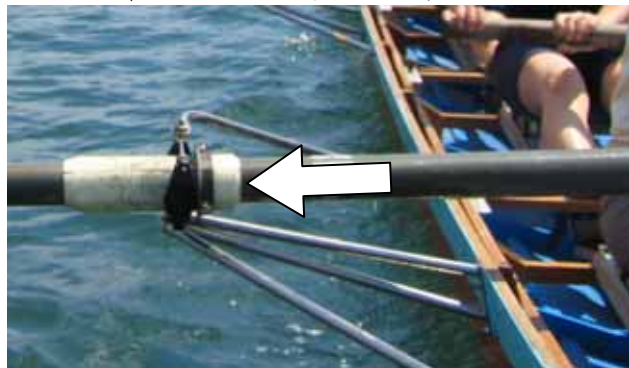
「ありがとう」は、「動作を止めて、休んで。」という指示です。「イージー・オール」では、漕ぐのを止めてオールを空中に上げたままにし、次の「イージー」で水面に落とします。「ノーワーク」は歩くような優しい漕ぎ。「パドル」は強く漕ぐということです。「いこう、さあ行こう」：と、2ストロークかけて、漕ぎ方が指示されます。その次のストロークから変えます。水上では、指示に対して大きな声で元気よく返事を返しましょう。クルー全員と指示者が確認するために重要です。

## ハンドルの持ち方

ハンドルは、手を前に出し、肩幅くらいで優しく持ちます。



オールが、オールロックから抜けないようにします。

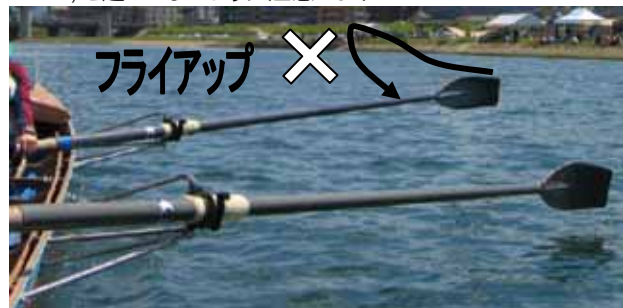


手の甲が平らになるようにして引きます。マネキ猫のような手にならないようにしましょう。アウトサイドハンド(端の手)が離れないように、キャッチから確実に両手で引きましょう!



## 漕ぎ方

水中はブレード1枚分の深さで漕ぎます。それ以上深くするのは無駄です。水中を平らに漕ぐことが大切です。ブレードの角度が深さに影響します。かぶせ気味にして漕ぐと水面から浮き上がり、反対に寝かせると切り込みます。その角度は手で作るのではなく、オールロックとオール(スリーブ)の平らな面で自然にできるので、その角度が正しく維持されるように、リラックスしつつ、気をつけるだけです。フォワードでは、ブレードを高く上げないように注意します。特に、フライアップ(キャッチ前にブレードが高く舞い上がる)を起こさないように注意します。



パウがキャッチ前ハンドルを下げフライアップしている状態

ストローク(ドライブ)では、脚・上体・腕を、この順番に少しずつオーバーラップさせながら漕ぎます。初心者で、脚と上体のスウィングを順番に切り替えると、腰を傷める恐れがあります。「尻逃げ(しりにげ;シートが速く動くが肩が遅れる現象)」になると、さらにリスクが高まります。

フォワード(リカバリー)は、腕・上体・脚の順で前(艇尾方向)に動かしていきます。

リズム: **フォワードはできるだけ休む**ことが大切です。あせて速くならないように注意しましょう。

ユニフォーミティ: 一人ずつが、一生懸命上手に漕いでも、クルーがばらばらでは、艇は進みません。全員が合わせて漕ぐことが大切です。特に、キャッチとフィニッシュを合わせます。

**止まらずに:**「ありがとう」(動作停止の指示)のない注意や指示には、動作を止めないで対応しましょう。

**切り込み(ハラキリ)、深すぎるブレード:** ブレードが水中に深く切り込み、お腹に押し付けられてしまうことがあります(ハラキリといいますが)。誰かがハラキリしたら、全員が漕ぐのを中断し、ブレードを回転させて抜きます。

## レース

**スタート:** スタートに並んだら、他のクルーに「お願いします!」と、挨拶します。スタートは、キャッチの姿勢で水中にブレードを置いて待ち、「アテンション...ゴー!」の号令と共に漕ぎ始めます。小さなレンジから数本で大きな漕ぎに持って行きます。

**フィニッシュ:** レースを漕ぎ終わったら、他のクルーに「ありがとうございました。」と、挨拶します。

ロウイングは紳士のスポーツです。相手を罵倒するような威嚇、下品な野次は厳禁です。