

## J05-05 コックスの役割と向上の要点

### Role and Level up of the Cox

#### 1 舵手の存在

#### Coxswains

舵手(だしゅ)は、コックス(coxswain, cox)とも呼ばれます。艇尾または艇首の舵手席にすわり、艇尾に座る艇をスターンコックス、パウに座る艇をフロントコックス(またはパウコックス、トップコックスなど)と呼びます。



整調と向き合うスターンコックス

#### 2 舵手の役割

#### Role of the Cox

舵手は、操舵だけではなく漕手の心理的コントロールの要(かなめ)となる重要なポジションです。うまくできないと、漕手の能力を引き出せず、コース侵害などで敗北の原因となることもあります。地味だけど責任の大きなポジションであり、どれだけしっかりと、やり甲斐とクルーに対する責任を持つかが、大切です。舵手の役割を整理し、以下に示します。

- 1 艇の整備・点検～リギング(クルーとともに)
- 2 操艇(艇の動きをコントロールすること)。
- 3 安全の確保。舵手は安全の全責任と全権限を有する。
- 4 漕手の身体的・心理的コンディショニング。舵手は、リーダーでありサンドバッグでもある。
- 5 漕手の漕状態の観察と技術的指導。
- 6 練習メニューの組み立て・調整
- 7 レースでの戦術展開
- 8 記録(トレーニングメニュー、漕ぎの状態)



低い姿勢で、前方の視界が確保されたパウコックス

#### 3 舵手の手段

#### Tools for Coxing

漕手が使える道具は、声とラダーの操作だけです。陸上で艇を運んでいるとき、声を使って漕手の動きを制御して安全に運ばなければなりません。このとき、舵手が艇の端を持って物理的にぶつけないようにするのは、初心者の最初の時期を除き、できるだけやめるべきです。声による制御能力を落とします。

乗艇では、バランスの崩れを、自分の体重移動で制御するのではなく、自分は艇の中心に安定して座り、漕手のロウイングでバランスを安定させなければなりません。

舵手は裏方的ですが、安全を確保し、漕手の能力を最大限に引き出し、またレースで勝利をつかむためには、漕手以上に厳しい条件、高い水準が求められる重要なポジションです。

つまり、「声とラダーの操作」だけが、漕手の使える道具のすべてということになります。なお、他に、心理的支援には、顔(表情・仕草、振る舞いのすべて)も道具として使えます。

つまり、舵手は、直接艇に力を加えること最小限に減らし、声を通じて漕手に働きかける方向に向かうべきです。



乗艇開始に、乗艇後を気配りできる繊細さ

#### 4 舵手水準向上の要点

#### Level up

舵手の水準を上げるためには、次のことに注意しましょう。

- ・ クラブ、漕手が舵手の重要性を認識、育てる姿勢をもつ。
- ・ 漕手自身が水準と地位の向上を求め努力する。
- ・ 具体的な向上プログラムを持つ。

始めから熟達した舵手はいません。自分の長所を足がかりとして、その長所が裏目に作用しないように戒めながら、一方で短所を克服していく地道な努力を惜しまないことです。

とりえず一通りのことができるようになった時点が、要注意です。漕手以上に、精進・努力が止まり、慢心したレベルで終わるケースが少なくありません。

#### 5 漕ぎたくて入部したのにコックスをやらされる？

#### I want to be a rower...

クラブによっては、「漕ぎたくて入部したのに、コックスばかりやらされる。面白くないし、このままではずっとコックスで、漕がずに終わりになりそう...」といった心配が寄せられることがあります。

舵手つきクルーを抱えるクラブにとってコックスの確保は重要課題であり、もしコックス希望者がいなければメンバーの誰かが舵手になる選択肢も、やむをえないかもしれません。しかし、もしどうしても漕ぎたいのであれば、漕手となる固い決意をし、ただ少し長い目で計画を立てましょう。そのクラブでもいつかチャンスがくる可能性もありますし、その先も考えるべきです。人生何が起こるか分かりません。推奨できる行動と考え方を整理すると、以下のとおりです。命の女神が微笑むにふさわしい努力をすることだともいえます。

いつか漕ぎたいという強い決意を固める。

与えられた舵手としての役割を最高に果たす。信頼と発言力を高めることになる

漕手としてのトレーニングを個人的に実行し、漕力を自分の手で向上させつづける。

クルー、コーチに、自分の意思を適切に表現しておく。