

J06-04 沈からの回復

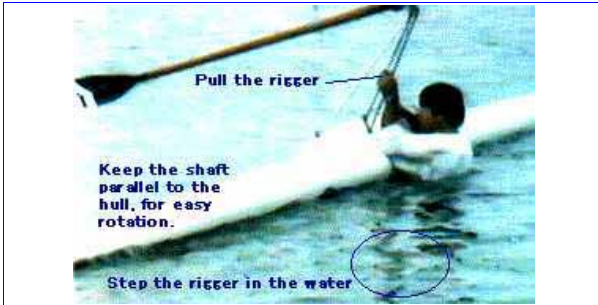
Reentry Single scull from Capsize

シングルスカルでは早期に沈からの復帰練習をしておきましょう。落ち着き、ブレードをうつぶせにしてハンドルを離さず、腹がシートに載る位置まで泳ぎあがります。

1 基本の手順

Basic Sequence

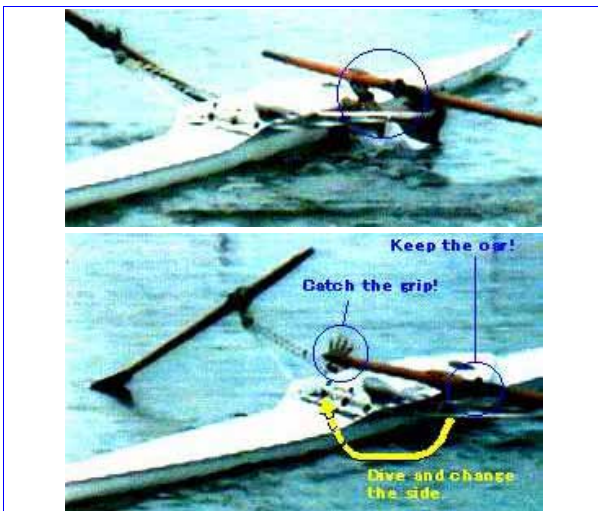
- 1. 落ち着く:** 沈したら、まず落ち着き、艇につかまりながら、流されている方向の危険や怪我の有無などを確認します。
- 2. 艇を起こす:** 自分の側のオールを艇と平行にして、自分の側のリガーに足をかけ、ゆっくりその上に乗るようにして、艇を表向きにします。



- 3. ハンドルをそろえる: 逆のオールを捕まえる:** まず自分と逆サイドのハンドルをつかみ、そして自分の側のハンドルと合わせて片手(艇尾に近い方の手)で持ちます。艇により登って取るうとしてもうまくいきません。



手前のオールを確保してから逆サイドに移る: 自分の側のハンドルを、ミドル位置でガンネルまで下げて艇の下から手を回して逆サイドで持ち、潜って反対側にまわり、自分のサイドとなったもう一方のハンドルを合わせるのが比較的簡単です。



- 4. ブレードをうつぶせに:** 確保した2つのハンドルを片手で持ち、ブレードは逆フェザー(うつ伏せ、つまり凹面を下)にしてバランスをとります。シートを目の前にもってきます。ハンドルはできる範囲で高くします。



- 5. 一気に泳ぎ上がる:** 立った状態で一気にバタ足で泳ぎ上がり、一回で腹部(体の重心)をシートに乗せるようにします。ガンネルにはできるだけ、体重をかけないようにしましょう。



- 6. ゆっくり姿勢を変える:** 後は、バランスを崩さないように、ゆっくりと姿勢を変えてもとの状態に戻ります。ハンドルを離したり、左右の手が開いたりすると、再び落水します。



ハンドルを離すと再び沈する。 / 左右のハンドルを同じ高さに。

2 バックステイつきスカル

バックステイ付のスカルでは、バックステイの外側から、レーンに向かってアプローチする方法で可能ですが、かなり難しいです。回復に依存しない安全対策も考えておきましょう。



バックステイの外側から斜めに乗ることで成功

3 補足: ダブルスカル, パディシステム, 小物の危険

ダブルスカルは、一人が抑え、一人が逆サイドから乗り込むことで、比較的容易に回復できます。

また、シングルスカルの2艇で行動し、互いに転覆した艇を支える技術を持てば、安全が飛躍的に向上しますパディシステム。詳細は、ロウイングマニュアル/漕艇譜 以降を参照)。

なお、リガーの長さ調節のホースバンドやリガーボルトなどが、沈や回復行動の際、思わぬリスクとなります。怪我をしないよう、艇から鋭利な突起物がないかチェックしておきましょう。