

## A07 操艇・舵手技術 STEERING AND COXING

# A07

操艇, つまり艇を操つる技術とは, 離岸から着岸まで, 艇を水面上で思うとおりに移動させる技術といえる。より速く漕ぐことよりも前に, まず艇を安全で思うとおりに操ることができなければならない。

舵手付き艇では, 操艇の大部分の責任と権限が, 舵手(コックス)に委ねられる。舵手は, そのボイスワークとリーダーワークで, 艇とクルーを操り, 安全に, そしてより速く進める艇を実現しなければならない。

RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

### ステアリング: 操艇(艇の進行のコントロール)

- A07-001 操艇の特性
- A07-002 操艇の基本
- A07-003 直進
- A07-004 停止
- A07-005 方向転換
- A07-006 距離と艇速をつかむ
- A07-007 離岸
- A07-008 着岸
- A07-009 危険に対する操艇技術
- A07-010 衝突回避の操艇技術
- A07-011 浸水回避, 浸水時の操艇
- A07-012 流れ, 風の影響と対処
- A07-013 接触(ちゃんばら)の対処
- A07-014 舵手なし艇の操艇

### コクシング: 舵手によるコントロール

- A07-101 コックスの役割と向上の要点
- A07-102 舵手の基本装備と基本的注意
- A07-103 ボイスワーク
- A07-104 技術的注意と心理的支援
- A07-105 練習メニューの調整
- A07-106 レースでの舵手の仕事
- A07-107 フロントコックスでの技術

### FAQ よくある質問と回答

- A07-901 操艇と舵手技術 FAQ



# STEERING & COXING