

## A08-015 1×:回復失敗の原因と対策

### Trouble shooting for Capsize Recovery

沈の回復は、1回で上がれないこともある。あきらめずに再チャレンジしよう。一度あがるコツさえ飲み込めば、沈に対する恐怖もなくなり、安心してスカリングが楽しめる。

#### 1 艇を回復させハンドルをつかむまで

このステップまではほぼ問題なくできた。なお、高くあがった反対側のオールをとる場合、基本的にはやはり手前のハンドルを確保した後、艇の下をもぐって反対側に移る方法が良い。



このようにとれるケースもあるが、失敗も多く疲弊しやすいので注意。

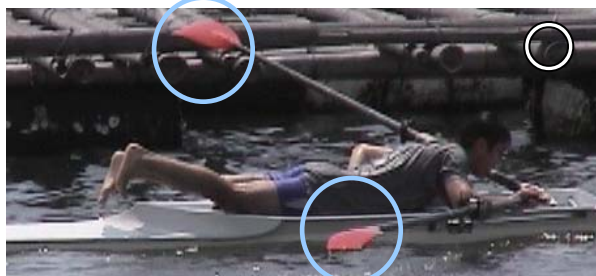
#### 2 艇のバランスがうまくとれない

艇のバランスがうまくとれないケースが多かった。

バランスは、「ブレードをうつ伏せに使う」ことで、飛躍的に改善できる。沈んだブレードが上がりやすく、また沈みにくくなる。



ブレードが深く沈んで斜めのままではうまくいかない。



このように、「ブレードはうつ伏せに」使おう！

#### 3 うまく、おなか(腹)をシートに載せられない

うまく泳ぎあがれない原因は、①主に腕をつかって力任せによじ登ろうとしていることと、②すばやくやらなければと焦ってすぐに伏せ、胸を乗せてしまうことにあるようだ。まず足をつかっ

て垂直に泳ぎあがり、その後で落ちて着いてお腹を載せよう。最初の練習は、反対側に再び落水するくらいでもかまわない。

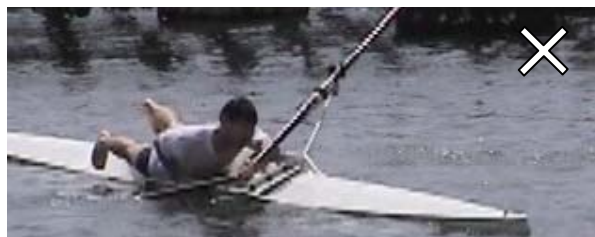


斜めのままよじ登るのは難しいし、ガンネルをいためてしまう。

#### 4 せっかく上がったあとの再落水

##### 4.1 艇が斜めの状態を回復できない

せっかく上がった後も艇が傾いて(傾いたまま)再び落水するケースがある。バランスの回復は、ハンドルを上げる基本しかないが、前述の「ブレードうつ伏せ」が、ここでも重要である。



早めに傾いたサイド(右)のハンドルをあげなければならない。

##### 4.2 ハンドルを離してしまう、その他

ハンドルを離したり、左右の手が開いたりしてバランスを崩し再び落水するケースもみられた。基本の動作:①ハンドルを離さないこと、②ハンドルをそろえることが、常に重要である。



ハンドルを離してしまうと再び沈してしまう。



バランスの崩れを、体では直せない。傾いたサイド(左手)を上げよう。

写真は 2002.7.7 太田川水域漕艇安全講習会より