

漕艇譜 LEVEL 1 総目次

Ann-nnnn で表記されているタイトルの1項目が、A4×1ページに相当します。間中には数ページのものもあります。多数のページに上るものは、ページ数が付記されています。表題右の[RM3]は、漕艇譜 で新しく追加したものです。改良のため、内容が修正される可能性もありますが、ここに異彩された項目がほぼ99%、組み込まれます。

A01 イントロダクション

ロウイングのイメージ

- A01-001 ロウイングのイメージ
- A01-002 ロウイングの風景1
- A01-003 ロウイングの風景2 競漕
- A01-004 ロウイングの風景3 世界は広い

ロウイングの定義と概観

- A01-005 ロウイングとは何か? (定義)
- A01-006 さまざまなボートその1 - 競漕艇 -
- A01-007 さまざまなボートその2 - 練習艇他 -
- A01-008 クルーとシート

ロウイングを始めるために

- A01-009 ロウイング開始の条件
- A01-010 生涯スポーツとしてのロウイング
- A01-011 アダプティブ・ロウイング
- A01-012 指導者とクラブの確保
- A01-013 ジュニア保護者へのアドバイス [RM3]
- A01-901 初心者FAQ -入門編- [RM3]
- A01-999 ブランク

A02 艇とオールの取扱い・整備

A02-0xx 艇の構造

- A02-001 ハル(艇体)の形状, 素材, 構造
- A02-002 スキン(外板)の素材と構造
- A02-003 レール
- A02-004 スライディングシート
- A02-005 スライディングシートの着脱
- A02-006 ストレッチャー
- A02-007 リガー
- A02-008a オールロック
- A02-008b オールロック台座
- A02-009 ボルト, ナット類
- A02-010 デッキ, ガンネル
- A02-011 コックスシート
- A02-012 フィン
- A02-013 ラダー
- A02-014 パウボール, レーンナンバー, 点検孔
- A02-015 ライトホルダー, ミラー
- A02-016 オール1:ブレード
- A02-017 オール2:シャフト
- A02-018 オール3:スリーブ~ハンドル
- A02-019 艇に載せる器具, 装置
- A02-020 艇に載せる計器類
- A02-021 基本の工具

A02-1xx 艇の取り扱い方, 準備~片付け

- A02-100 艇の収納と出し入れ [RM3]
- A02-101 艇の置き方
- A02-102 オールの置き方
- A02-103 艇の持ち運び方1 8+ ~ 2x
- A02-104 艇の持ち運び方2 1x
- A02-105 艇の運搬 - 舵手の誘導 -
- A02-106 アダプティブ艇の運搬 [RM3]

- A02-107 オールの持ち運び方
- A02-108 乗艇前~乗艇
- A02-109 乗艇中の艇の管理
- A02-110 帰艇~片づけ

A02-2xx クルーの身の回り

- A02-201 ロウイングウェア, 身の回りの装備
- A02-202 舵手の服装と装備
- A02-203 身の回りの装備 - 補足 -

A02-3xx 補足

- A02-301 整理整頓, 清掃
- A02-302 ボート整備点検票
- A02-303 補足:ナックルフォアの取り扱い
- A02-304 補足:艇のクリーニング素材 [RM3]

A03 リギング(艇装)

リギングとは何か, 準備:計測器具

- A03-001 リギングとは何か?
- A03-002 計測器具1 角度計-市販品
- A03-003 計測器具1 角度計-専用品
- A03-004 計測器具1 水準器
- A03-005 計測器具2 ハイトゲージ
- A03-006 計測器具3 メジャー・他

リギングの計測要素(定義), 調整機構, 計測方法

- A03-101 計測の準備と基本手順
- A03-102 ワーク高
- A03-103 スプレッドの定義と計測
- A03-104 スプレッドの調整機構
- A03-105 ブレードピッチの基礎1
- A03-106 ブレードピッチの基礎2-計算式
- A03-107 ブレードピッチ変化曲線
- A03-108 ピッチの計測
- A03-109 ブレード固有ピッチの計測
- A03-110 ピッチの調整機構
- A03-110 ピッチの調整機構2
- A03-111 オールロックとブレードの固有角
- A03-112 ワークスルーの計測と調整
- A03-113 ストレッチャー周辺の計測要素と調整
- A03-114 レール(スライド)の調整
- A03-115 オールの計測要素1:重心, 全長
- A03-116 オールの計測要素2:ブレード
- A03-117 オールの計測要素3:スリーブ
- A03-118 オールの計測要素4:ハンドル
- A03-119 リガータイプとリギング

リギング;調整の方法 (最適化)

- A03-201 最適化1 a-ハンドル高さ-
- A03-202 最適化1 b-ブレード深さ
- A03-203 最適化2 a-ブレードピッチ
- A03-204 最適化2 b-ピッチ最適化の補足
- A03-205 最適化2 c-補足2-ピッチの必要
- A03-206 最適化3-ストローク角
- A03-207 最適化4-負荷の最適化
- A03-208 最適化5-ハンドル軌跡
- A03-209 最適化6-脚と上体姿勢
- A03-210 オールの最適化(補足)
- A03-211 リガーレイアウト
- A03-212 リガーレイアウト2
- A03-213 リギング要素一覧表
- A03-214 リギング計測記録票

A04 ロウイングテクニック 1:基本編

ロウイングの基本的な動きの原理

- A04-001 ロウイングの推進原理
- A04-002 艇の動揺の6成分
- A04-003 艇の動揺と艇速変動の抑制
- A04-004 ラテラルロス
- A04-005 艇に働く減速要素と装備の工夫

ロウイングテクニック習得の基本的手順

- A04-006 ロウイングテクニック習得の基本姿勢
- A04-007 動作の基本用語
- A04-008 基本技術 / 概要
- A04-009 シングルスカル入門1
- A04-010 シングルスカル入門2
- A04-011 シングルスカル入門3
- A04-012 スイプロウイング入門1
- A04-013 スイプロウイング入門2
- A04-014 スイプロウイング入門3

最適化のポイント

- A04-015 水平動作, 垂直動作, 左右の動作
- A04-016 リズムとレイト
- A04-017 ハンドルの持ち方(グリップ)
- A04-018 バランスのととり方
- A04-019 フォワードからキャッチまで
- A04-020 ストローク(ドライブ)
- A04-021 フィニッシュ
- A04-022 リカバリー
- A04-023 ハンドルの高さ, ブレードの深さ
- A04-024 艇速の向上と持続の要点

補足: ロウイングスタイル(漕法)

- A04-801 漕法の系譜1 1900 - 1970
- A04-802 漕法の系譜2 1970 - 2008
- A04-803 漕法の系譜3 日本の漕法史

A05 ロウイングテクニック(漕技) 2

欠陥とその修正 1: 概観

- A05-001 技術向上の要点

欠陥とその修正 2: ボディ・ワーク

- A05-002 ラッシュフォワードと不十分な前傾
- A05-003 上体の左右動1 - 内傾 -
- A05-004 上体の左右動2 - 外傾 -
- A05-005 上下動とピッチングの問題
- A05-006 ボディスウィングの課題

欠陥とその修正 3: ブレード・ワーク

- A05-007 フォワード中のブレード・ワークの諸問題
- A05-008 エントリーの諸問題
- A05-009 ブレード深さの諸問題
- A05-010 ファイナルでの諸問題1
-ブレードの浮き沈み-
- A05-011 ファイナルでの諸問題2
-水中フェザー, スクウェアフィニッシュ-

欠陥とその修正 3: 艇の挙動, その他

- A05-012 オールとロウイングテクニック
- A05-013 バランスの崩れをどうするか?
- A05-014 バランスの確保: 補足
-ラフコンディション, 海域でのバランス-
- A05-015 はらきり, シートの脱線

様々な環境と対応

- A05-101 様々な環境への対応
- A05-102 ラフコンディションへの対応

A06 ロウイング・テクニック(漕技) その3

クルー全体の調整

- A06-001 艇種とクルー編成
- A06-002 チームワークの最適化
- A06-003 ユニフォームティ(ハーモニー)

A07 操艇・舵手技術

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 [RM3]

A08 ロウイング・セーフティ(漕艇の安全)

0 安全に関する基本的な考え方

- A08-001 ボートは危険か?
- A08-002 ロウイングの危険性と安全の程度

1 事故に対する予防的措置

- A08-101 安全点検
- A08-102 事故の予防と発生時の対処
- A08-103 鉄則は絶対か? 「艇から離れるな」再検証
- A08-104 出艇判断
- A08-105 安全装備
- A08-106 遠漕の基本的な注意
- A08-107 気象の予測と判断
- A08-108 クラブロウイングにおける注意点 [RM3]
- A08-109 アダプティブ・ロウイングの安全確保 [RM3]

2 危険への対処, 危機回避

- A08-201 ラフウォーター, 冬季, 夜間乗艇
- A08-202 接触, 衝突などのリスクと対策
- A08-203 ダム, 滝, 取水・排水口など
- A08-204 浸水の対策
- A08-205 沈からの回復1 - シングルスカル -
- A08-206 1x: 回復失敗の原因と対策
- A08-207 バックステイツキスカルでの回復技術
- A08-208 沈からの回復2 - ダブル~エイト -
- A08-209 艇へのつかまり方 [RM3]

3 事故発生時の周辺対応, 救助・蘇生法

- A08-301 水域の救助体制, 事故発生時の対処
- A08-302 事故発生時の行動システム
- A08-303 溺水者への救急処置-心肺蘇生法

4 その他: 乗艇中のその他のリスク

- A08-401 乗艇中の体調悪化1 熱中症・他

A 09 乗艇練習**トレーニングのデザイン(計画)**

- A09-001 トレーニング設計
A09-002 乗艇トレーニングの概要
A09-003 乗艇練習の基本パターン

強化トレーニング:出力増加×維持

- A09-004 乗艇トレーニングの基本メニュー(1)
A09-005 乗艇トレーニングの基本メニュー(2)
A09-006 トレーニングカテゴリーシステム一覧
A09-007 レースのリハーサル

効率化(技術練習)

- A09-008 技術練習その1
A09-009 技術練習その2 分漕, 1本漕ぎ-
A09-010 技術練習その3 その他-

クルーの編成

- A09-011 クルー選定の技術的要素

トレーニングの記録

- A09-012 トレーニング記録とその活用
A09-013 記録装置

A 10 陸上トレーニング**陸上トレーニングの基本**

- A10-001 陸上トレーニングの要点
A10-002 トレーニング機器
A10-003 安全と故障予防1
A10-004 安全と故障予防2
A10-005 チームトレーニングの設計

陸上トレーニング各論

- A10-006 ウォームアップとクーリングダウン
A10-007 ストレッチング
A10-008 ロウイングエルゴメータ
A10-009 エルゴメータでの計測とトレーニング
A10-010 サーキットトレーニング
A10-011 ウェイトトレーニングの特性
A10-012 ウェイトトレーニングの基本
A10-013 フリーウェイト1 -スクワット, リフト-
A10-014 フリーウェイト2 -クリーン, ロウ, プレス-
A10-015 ウェイトトレーニングプログラム
A10-016 陸上での技術練習
A10-017 ランニング, 水泳, サイクリング

A 11 レース(競漕)**A11-0xx レースの準備, スタートまでの流れ**

- A11-001a 準備
A11-001b 遠征用工具一覧 [RM3]
A11-002 艇の搬送
A11-003a オールの搬送1
A11-003a オールの搬送2
A11-004 ユニフォーム, 救命具など
A11-005 レースの支援
A11-006 乗艇練習
A11-007 監督主将会議, 諸手続き
A11-008 各種の届け出, 手続き
A11-009 さらなる努力の要不要 [RM3]

A11-1xx レースの手順, 戦術

- A11-101 レースの直前
A11-102 スタートへ向かう
A11-103 スタートにつける

- A11-104 スタートの瞬間を待つ
A11-105 スタート
A11-106 スタートスパート
A11-107 レースの基本展開と戦術
A11-108 戦術パターンと局面処理 1
A11-109 戦術パターンと局面処理 2
A11-110 ラストスパート~ゴール
A11-111 ゴールとその後すべきこと
A11-112 レースの後
A11-113 様々なコースへの対応
A11-114 国際レースへの対応

A11-2xx 競漕規則, 規定に関する解説

- A11-201-1~10 競漕規則(本則)と解説
A11-202 競技者規定と解説
A11-203-1~3 競技者規定細則と解説
A11-204-1~5 コース規格規定と解説
A11-205 アダプティブ種目 [RM3]

A 12 コーチングとクラブ運営**A12-0xx コーチング**

- A12-001 コーチの使命(責任, 目的)
A12-002 コーチ自身のリスクとセルフケア
A12-003 コーチの資質, 条件
A12-004 コーチの基本1
A12-005 コーチの基本ルール
A12-006 活動記録, マネージャー
A12-007 プリーフィング, ミーティング
A12-008 計画と時間管理
A12-009 クラブとコーチの安全確保
A12-010 目標と課題の提示
A12-011 練習メニューの指導, 管理
A12-012 観察と状況把握
A12-013 技術指導
A12-014 行動の決断
A12-015 支援1 -コーチと選手の関係-
A12-016 支援2 -価値観の統一という間違い-
A12-017 支援3 -勝利の追及とフェアプレイ-
A12-018 支援4 全てをかけたベストをつくす-
A12-019 支援の手法
A12-020 問題解決1 -スランプの克服-
A12-021 初心者指導のポイント [RM3]

A12-1xx クラブマネジメント

- A12-101 クラブシステムの条件
A12-102 さまざまな漕艇クラブ
A12-103 所属母体との関係
A12-104 クラブの体制, 人間関係の調整
A12-105 クラブのルール
A12-106 艇の確保と維持管理
A12-107 部員の確保
A12-108 OBによる支援のありかた

A 13 艇とオールの選択と補修**1xx 艇・オールの選択**

- A13-101 艇の選択と購入
A13-102 オールの購入

2xx 艇・オールの補修1: 基本の資機材

- A13-201 艇・オールの補修 -概要 -
A13-202 修理用工具1 準備
A13-203 修理用工具2 基本の電動工具-
A13-204 修理用工具3 補足的電動工具-
A13-205 塗料1 はけ塗り

- A13-206 塗装2 スプレーと塗装機
- A13-207 接着資材と接着
- A13-208 テープ類と貼り付け

3xx 艇・オール補修2: 基本的な補修作業

- A13-301 下地の調整(サンディング) [RM3]
- A13-302 FRPによる補修1 材料
- A13-303 FRPによる補修2 作業手順-
- A13-304 FRPによる補修3 樹脂の調合
- A13-305 FRPによる補修4 補足
- A13-306 ハルの劣化・損傷の修理
- A13-307 各種付属品の整備補修
- A13-308 レールの補修と整備
- A13-309 オールの整備補修
- A13-310 ブレードの塗装 [RM3]
- A13-311 ドリルによる穿孔 [RM3]

A14 トレーニング科学 (一般)

A14-0xx 総論

- A14-001 トレーニングの基本原理
- A14-002 トレーニング強度と故障 [RM3]

A14-1xx 身体の仕組みとトレーニングの原理・機構

- A14-101 筋肉の種類と収縮のメカニズム
- A14-102 循環機能, 安全装置, 疲労と回復

A14-2xx 特にバイオメカニクス

A14-3xx トレーニングの具体的手法

A14-4xx トレーニングの計画と評価手法

- A14-401 トレーニング計画の時間軸

A14-5xx コンディショニング, ニュートリション

- A14-501 ニュートリション - 食事の基本 -
- A14-502 ニュートリション - 栄養素概観 -
- A14-503 蛋白質
- A14-504a スポーツ・サプリメントは要らない [RM3]
- A14-504b サプリメントの事例 [RM3]
- A14-505 トレーニング中の水分摂取

A14-6xx スポーツ医学, 障害, 応急処置, ケア

- A14-601 過換気症候群

A14-7xx スポーツ心理学

A14-8xx スポーツ社会学

A14-9xx コーチング, 指導論

A15 ロウイング・スピリット

ロウイング・スピリット

- A15-001 ロウイング・スピリット概観
- A15-002 譲る心と競う心
- A15-003 ロウイング・ 動機の本質
- A15-007 集中と拡散・弦外に学ぶ [RM3]