

A.基本説明

- 1 全体は、前編:LEVEL1と後編:LEVEL2で構成されている。
- 2 通しページは打っていない。
- 3 LEVEL1は、各シートを4+2桁のシートNo.で管理している。(シートにより+1桁のアルファベット)
前4桁の意味は、1桁目:1 (LEVEL1を意味する), 2~3桁目:章番号に対応する, 4桁目:サブNo.
- 4 LEVEL2は、各シートをRnn-xxのシートNo.で管理している(ただし未確定が多い)。
- 5 LEVEL1と2の章立ての順序は、ほぼ対応しているが、一部順序を入れ替えている(下表矢印を参照)。
- 6 indexのタイトルは、スペースの都合上、略記している場合があり、本文のシートタイトルと異なる場合がある。

B.更新情報およびホームページとの連携

- 1 ユーザーサポートML: <http://www.egroups.co.jp/group/rowing-manual>
MLのメールアドレス: rowing-manual@egroups.co.jp
注意:MLは、正規購入していただき、さらにMLへの登録(無料)を申請された方に限り、利用できます。
- 2 ozawa rowing information 2003Xとは直接連携しません。

LEVEL 1		272	LEVEL 2		202
A00	プロローグ	6	R01	安全 LEVEL2	16
A01	イントロダクション	10	R02	艇の取扱, 整備, リギング L. 2	18
A02	艇とオールの取扱い	28	R03	ローイングテクニック LEVEL2	4
A03	リギング(艀装)	30	R04	操艇, 舵手技術 LEVEL2	6
A04	ローイングテクニック(漕技) 1	28	R05	ローイングスピリット2	2
A05	ローイングテクニック2:	16	R06	練習, レース, 解析 LEVEL2	22
A06	テクニック3:クルーローイング	4	R07	コーチング LEVEL2	0
A07	操艇, 舵手技術	18	R08	クラブ運営, 艇庫・水域 LEVEL2	8
A08	セーフティローイング ●	20	R09	組織, 大会運営	4
A09	乗艇練習	14	R10	造艇, 設計, 修理・改造 LEVEL2	38
A10	陸上トレーニング	18	R11	トレーニング科学 LEVEL2	16
A11	レースと戦術	20	S03	ローイングの文化 -音, 映像 ... -	6
A12	コーチング, クラブ	30	S05	エピソード&エッセイ	12
A13	艇・オールの選択と補修	16	R12	漕艇史, 漕艇用語	36
A14	一般トレーニング科学	10		エピローグ	2
A15	ローイングスピリット ●	4	R13	番外編:ローカル版	12

LEVEL 1

A00	プロローグ	6	A03	リギング(艀装)	30
1000-01	プロローグ	1	1030-01	リギングとは何か?	1
1000-02	謝辞	1	1030-02a	リギングのための計測器具1 角度計	1
1000-03	文書フォーマット解説	1	1030-02b	リギングのための計測器具2 ハイトゲージ	1
1000-04	マニュアルの位置づけ	1	1030-02c	計測の準備と基本手順	1
1000-05	記載内容への注釈— 一般論との比較— 漕艇譜?	1	1030-03a	ワーク高	1
			1030-03b	スプレッドとスパン1 — 定義 —	1
			1030-03c	スプレッドとスパン2 — 調整機構 —	1
			1030-04a	ブレードカバー角の原理	1
			1030-04b	ブレードカバー角の変化グラフ	1
			1030-04c	ブレードカバー角の計測	1
			1030-04d	ブレード固有ピッチの計測	1
			1030-04e	軸の前傾, 外傾の調整機構	1
			1030-04f	オールロックとブレードの固有角	1
			1030-05	ワークスルーの計測と調整	1
			1030-06a	ストレッチャー周辺の計測要素と調整	1
			1030-06b	レール(スライド)の調整	1
			1030-07	オールの計測要素	1
			1030-08a	ハンドル高さ・ブレード深さの最適化	1
			1030-08b	ブレードカバー角の最適化	1
			1030-08c	カバー角最適化のための補足	1
			1030-09	ブレードの移動角(軌跡)の最適化	1
			1030-10a	負荷の最適化	1
			1030-10b	ハンドル軌跡の最適化	1
			1030-11	脚および上体姿勢の最適化	1
			1030-12	オールの最適化(補足)	1
			1030-13a	ラテラルロス	1
			1030-13b	リガーレイアウト	1
			1030-14	リギング要素 一覧表	1
			1030-15	リギング計測 記録表	1
			A04	ローイングテクニック(漕技) 1	28
			1040-01	ローイングの推進原理	1
			1040-02a	艇の動揺の6成分	1
			1040-02b	艇の動揺と艇速変動の抑制	1
			1040-03	艇に働く減速要素と装備の工夫	1
			1040-04	ローイングテクニック習得の基本姿勢	1
			1040-05	動作の基本用語	1
			1040-06	基本技術: 概要	1
			1040-07a	シングルスカル入門1	1
			1040-07b	シングルスカル入門2	1
			1040-07c	シングルスカル入門3	1
			1040-08a	スイローイング入門1	1
			1040-08b	スイローイング入門2	1
			1040-08c	スイローイング入門3	1
			1040-09	水平動作, 垂直動作, 左右の動作	1
			1040-10	リズムとレイト	1
			1040-11a	ハンドルの持ち方(グリップ)	1
			1040-11b	バランスのととり方	1
			1040-12	フォワードからキャッチまで	1
			1040-13	ストローク(ドライブ)	1
			1040-14a	フィニッシュ	1
			1040-14b	リカバリー	1
			1040-15	ハンドルの高さ, ブレードの深さ	1
			1040-16	環境への対応	1
			1040-17	艇速の向上と持続の要点	1
			1040-18a	漕法の系譜1	1
			1040-18b	漕法の系譜2 -日本の場合-	1
			-	ブランク	1
A01	イントロダクション	10			
1010-01	ローイングのイメージ	1			
1010-02	ローイングの風景	1			
1010-03a	ローイングとは何か?	1			
1010-03b	さまざまなボートその1-競漕艇-	1			
1010-03c	さまざまなボートその2-練習艇他-	1			
1010-04	クルーとポジション	1			
1010-05	ローイング開始の条件	1			
0000-06	指導者とクラブの確保	1			
-	ブランク	1			
A02	艇とオールの取扱い	28			
1020-01	ハル	1			
1020-02a	レール	1			
1020-03b	スライディングシート	1			
1020-04c	ストレッチャー	1			
1020-03a	リガー	1			
1020-03b	オールロックと台座	1			
1020-03c	ボルト, ナット類	1			
1020-04a	デッキ, ガンネル, コックスシートなど	1			
1020-05b	フィンおよびラダー	1			
1020-06c	その他の部品, 装備	1			
1020-05	オールの概要	1			
1020-06	基本工具	1			
1020-07a	艇に載せる器具, 装置	1			
1020-08b	艇に載せる計器類	1			
1020-08a	艇の置き方	1			
1020-08b	オールの置き方	1			
1020-09a	艇の持ち運び方1 8+~2x	1			
1020-09b	艇の持ち運び方2 1x	1			
1020-09c	艇の運搬 — 舵手の誘導 —	1			
1020-09d	オールの持ち運び方	1			
1020-10	乗艇前~乗艇	1			
1020-11	乗艇中の艇の管理	1			
1020-12	帰艇~片付け	1			
1020-13a	ローイングウェア, 身の回りの装備	1			
1020-13b	身の回りの装備— 補足 —	1			
1020-14	整理整頓, 清掃	1			
1020-15	ボート整備点検票	1			

LEVEL 1

A05	ローイングテクニック2:	16	A08	セーフティローイング	20
1050-01	技術向上の要点	1	1080-01	ローイングの危険性と安全の程度	1
1050-02a	ラッシュフオワード, 不十分な前傾	1	1080-02	安全点検	1
1050-03a	上体の左右動1 -内傾-	1	1080-03	事故の予防と発生時の対処	1
1050-03b	上体の左右動2 -外傾-	1	1080-04	出艇判断	1
1050-04	上下動とピッチングの問題	1	1080-05	安全装備	1
1050-05	ボディスウィングの課題	1	1080-06	遠漕の基本的な注意	1
1050-06	フオワード中のブレードワークの諸問題	1	1080-07	気象の予測と判断	1
1050-07	エントリーの諸問題	1	1080-08	ラフウォーター, 冬季, 夜間乗艇	1
1050-08	ブレード深さの諸問題	1	1080-09	接触, 衝突などのリスクと対策	1
1050-09a	ファイナルでの諸問題-ブレードの浮沈-	1	1080-10	ダム, 滝, 取水・排水口など	1
1050-09b	ファイナルでの諸問題-水中フェザー他-	1	1080-11	浸水の対策	1
1050-10	オールとローイングテクニック	1	1080-12a	沈からの回復1 -シングルスカル-	1
1050-11a	バランスの崩れをどうするか?	1	1080-12b	1×:回復失敗の原因と対策	1
1050-11b	バランスの確保:補足 -ラフコン, 海域-	1	1080-12c	沈からの回復2 2×~8+	1
1050-12	はらきり, シートの脱線	1	1080-13a	水域の救助体制, 事故発生時の対処	1
			1080-13b	事故発生時の行動システム	1
			1080-14	溺水者の救急処置 -心配蘇生法-	1
			1080-15a	乗艇中の体調悪化	1
			1080-15b	ローイング中の体調悪化2-過換気, -	1
A06	テクニック3:クルーローイング	4	A09	乗艇練習	14
1060-01	艇種とクルー編成	1	1090-01	トレーニング設計	1
1060-02	チームワークの最適化	1	1090-02	乗艇トレーニングの概要	1
1060-03	ユニフォーミティ	1	1090-03	乗艇練習の基本パターン	1
			1090-04a	乗艇トレーニングの基本メニュー(1)	1
			1090-04b	乗艇トレーニングの基本メニュー(2)	1
			1090-04c	トレーニングカテゴリーシステム	1
			1090-06	レースのリハーサル	1
			1090-07a	技術練習 その1	1
			1090-07b	技術練習 その2 -分漕, 1本漕ぎ-	1
			1090-07c	技術練習 その3-その他のバリエーション-	1
			1090-08	クルー選定の技術的要素	1
			1090-09	トレーニング記録とその活用	1
			1090-10	記録装置	1
A07	操艇, 舵手技術	18	A10	陸上トレーニング	18
1070-01a	操艇の特性	1	1100-01	陸上トレーニングの要点	1
1070-01b	操艇の基本	1	1100-02	トレーニング機器	1
1070-02	直進と停止	1	1100-03a	陸上トレーニングの安全確保	1
1070-03	方向転換	1	1100-03b	// -リスクの大きな動作-	1
1070-04	距離と艇速の認識	1	1100-04	チームトレーニングの設計	1
1070-05a	離岸	1	1100-05a	ウォームアップとクーリングダウン	1
1070-05b	着岸	1	1100-05b	ストレッチチェックシート	1
1070-06a	危険に対する操艇技術	1	1100-06	ローイングエルゴメータ	1
1070-06b	流れ, 風の影響と対処	1	1100-07	エルゴメータでの計測とトレーニング	1
1070-07	舵手なし艇の操艇	1	1100-08	サーキットトレーニング	1
1070-08	コックスの役割と向上の要点	1	1100-09a	ウェイトトレーニングの位置づけ	1
1070-09	舵手の基本装備と基本的注意	1	1100-09a	ウェイトトレーニングの基本	1
1070-10	ボイスワーク	1	1100-10a	フリーウェイト系 -スクワット, リフト-	1
1070-11	技術的注意と心理的支援	1	1100-10b	フリーウェイト系 -クリーン, ロウ, プレス-	1
1070-12	練習メニューの調整	1	1100-11	ウェイトトレーニングプログラム	1
1070-13	レースでの舵手の仕事	1	1100-12	陸上での技術練習	1
1070-14	フロントコックスでの技術	1	1100-13	ランニング, 水泳, サイクリング	1

LEVEL 1

A11 レースと戦術	20	A13 艇・オールを選択と補修	16
1110-01a 準備	1	1130-01a 艇の選択と導入	1
1110-01b 艇の搬送	1	1130-01b オールの導入	1
1110-01c オールの搬送	1	1130-02 艇・オールの補修 -概要-	1
1110-02 ユニフォーム, 救命具など	1	1130-03a 整備補修作業の基本, 修理工具1	1
1110-03 レースの支援	1	1130-03b 修理用工具2 -電動工具その1-	1
1110-04a 乗艇練習	1	1130-03c 修理用工具3 -その他の周辺機器, etc-	1
1110-04b 監督主将会議, 諸手続	1	1130-04 塗料と塗装	1
1110-05a レースの直前	1	1130-05a 接着資材と接着	1
1110-06 スタートへ向かう	1	1130-05b テープ類と貼り付け	1
1110-07 スタートの瞬間を待つ	1	1130-06a FRPによる補修の基本1 -材料-	1
1110-08 スタート	1	1130-06b FRPによる補修の基本2 -作業手順-	1
1110-09 スタートスパート	1	1130-07 ハルの劣化, 損傷の修理	1
1110-10 レースの基本展開と戦術	1	1130-08 キャンバスの張替え	1
1110-11a 戦術パターンと局面処理 その1	1	1130-09 金属部分の整備補修	1
1110-11b 戦術パターンと局面処理 その2	1	1130-10 オールの整備補修	1
1110-12a ラストスパート~ゴール	1		
1110-12b ゴールとその後すべきこと	1	A14 一般トレーニング科学	10
1110-12c レースの後	1	1140-01 トレーニングによる機能向上とその原理	1
1110-13 -	1	1140-02 筋肉の種類と収縮のメカニズム	1
1110-14 様々なコースへの対応	1	1140-03 循環機能, 安全装置, 疲労と回復	1
		1140-04 トレーニング計画の時間軸	1
A12 コーチング, クラブ	30	1140-06a ニュートリション -食事-	1
1121 コーチング		1140-06b ニュートリション -栄養素概観-	1
1121-01a コーチの使命 (責任, 目的)	1	1140-06c ニュートリション -たんぱく質-	1
1121-01b コーチ自身のリスクとセルフケア	1	1140-07 トレーニング中の水分摂取	1
1121-02 コーチとしての資質, 条件	1	1140-xx 過換気症候群	1
1121-03a コーチの基本1	1		
1121-03b コーチの基本ルール	1	A15 ローイングスピリット	4
1121-04 活動記録, マネージャー	1	1150-01 ローイングスピリット概観	1
1121-05 ブリーフィング, ミーティング	1	1150-02 譲る心, 競う心	1
1121-06 計画と時間管理	1	1150-03 ローイングの動機の本質	1
1121-07 クラブとコーチの安全確保	1		
1121-08 目標と課題の提示	1		
1121-09 練習メニューの指導, 管理	1		
1121-10 観察と状況把握	1		
1121-11 技術指導	1		
1121-12 行動の決断	1		
1121-13a 精神的支援1 -コーチと選手の関係-	1		
1121-13b 精神的支援2 -価値観の統一?-	1		
1121-13c 精神的支援3 -勝利追及とフェアプレイ-	1		
1121-13d 精神的支援4 -全てをかけベストをつくす-	1		
1121-14 精神的支援の手法	1		
1121-15 問題解決1 -スランプの克服-	1		
1122 クラブ運営			
1122-01 クラブシステムの条件	1		
1122-02 さまざまな漕艇クラブ	1		
1122-03 所属母体との関係など	1		
1122-04 クラブの体制, 人間関係の調整	1		
1122-05 クラブのルール	1		
1122-06a 艇の確保と維持管理	1		
1122-07 部員の確保	1		
1122-08 OBによる支援のありかた	1		
ブランク	1		

LEVEL 2

R01	安全 LEVEL2	16	R06	練習, レース, 解析 LEVEL2	22
R01-11	ローイングのためのスイムテスト	1	R06-01a	通過タイム-ペース 換算表 1000m用	1
R01-12	水中での体温低下と対策	1	R06-01b	通過タイム-ペース 換算表 2000m用	1
R01-13	落水者への救急措置	1	R06-02	艇速-距離-タイム換算表	1
R01-14	上陸後のクルーと艇の処置	1	R06-03a	1ストロークの進行距離・レイト・タイム(2000m)	1
R01-21	救命具の種類	1	R06-03b	1ストロークの進行距離・レイト・タイム(1000m)	1
R01-22	救命具の制度と評価	1	R06-04a	順流/逆流タイムからの静水換算表	1
R01-51	救助艇による救助	1	R06-05a	スリットタイムからの静水換算表(8+)	1
R01-52	競漕艇による救助	1	R06-05b	スリットタイムからの静水換算表(4+)	1
R01-61	(ビデオ)Ready All Row! 解説	1	R06-05c	スリットタイムからの静水換算表(2×, 2-)	1
R01-71	海上衝突予防法などの要点	1	R06-05d	スリットタイムからの静水換算表(1×)	1
R01-81	日本の漕艇事故(一覧表)	1	R06-06	スリットタイムからの予測タイム換算表	1
R01-82	漕艇事故 抄録1 1907-1973	1	R06-07a	エルゴメータ ペース-ワット換算グラフ	1
R01-83	漕艇事故 抄録2 1974-1990	1	R06-08b	艇速変動計測の歴史	1
R01-84	漕艇事故 抄録3 1991-2001	1	R06-08c	加速度記録計 G-Tube 制作方法	1
	ブランク	1	R06-08d	加速度記録計 G-Tube 使用方法	1
			R06-08e	加速度記録計 G-Tube データ処理方法	1
R02	艇の取扱, 整備, リギング L. 2	18	R06-09a	加速度 測定記録 グラフA:基本処理確認	1
R02-11	ネジの規格, ボルト	1	R06-09b	加速度 測定記録 グラフB:基本解析	1
R02-12	ナット	1	R06-09c	加速度 測定記録 グラフC:パターン解析1	1
R02-13	座金(ワッシャー)	1	R06-09d	加速度 測定記録 グラフD:パターン解析2	1
R02-14	潤滑剤	1	R06-09e	加速度 測定記録 グラフE:パターン解析3	1
R02-21	ロープワーク	1	R07	コーチング LEVEL2	0
R02-51	艇の剛性とリギング(カバー角, ワーク高)	1		※未収録	
R02-52	ブレードカバー角の設定概念	1	R08	クラブ運営, 艇庫・水域 LEVEL2	8
R02-53	カバー角計算尺	1	R08-01	艇庫の外部デザインと基本構造	1
R02-54a	ブレードカバー角一覧表A 固有角5°	1	R08-02	艇庫各部の概要	1
R02-54b	ブレードカバー角一覧表A 固有角6°	1	R08-03a	ボートラック	1
R04-54c	ブレードカバー角一覧表A 固有角7°	1	R08-03b	可搬型ボートラック	1
R02-55	ブレードカバー角一覧表B 1/3	1	R08-xx	オールラック	1
R02-55	ブレードカバー角一覧表B 2/3	1	R08-08	ボートトレーラー	1
R02-55	ブレードカバー角一覧表B 3/3	1	R08-10	発艇場	1
R02-71	非対称のススめ -実験オール学?講座-	1	R09	大会, 漕艇協会の運営	4
R02-81	(古典技術)オールロックの整形	1	R09-01	発艇設備	1
	ブランク	1	R09-11	モーターボート類	1
			R09-71	救護体制 -事例-	1
R03	ローイングテクニック LEVEL2	4			
R03-xx	ローイング観察-分析-向上シート	1			
R03-xx	ローイングテクニック・リギング分析シート1	1			
R03-xx	ローイングテクニック・リギング分析シート2	1			
R04	操艇, 舵手技術 LEVEL2	6			
R04-01	FAQ1 ボイスワークと心理的コントロール	1			
R04-02	FAQ2 姿勢と操作	1			
R04-03	FAQ3 観察と技術向上	1			
R04-04	FAQ4 戦術, メニュー, クルー	1			
R04-05	レーン侵害の対処 -ケーススタディ-	1			
R05	ローイングスピリット2	2			
R05-01	ローイングの心理的飽和点	1			
		0			

LEVEL 2

R10 造船, 設計, 修理・改造 LEVEL2 38	S03 ローイングの文化 -音, 映像 ... 6
R10-01a 基本図面 : エイト 1	S03-01 ローイング文化概観 その1 1
R10-01b 基本図面 : 舵手付フォア 1	S03-02 ローイング文化概観 その2 1
R10-01c 基本図面 : ダブルスカル, なしペア 1	S03-41 漕艇歌 その1 1
R10-01d 基本図面 : シングルスカル 1	S03-42 漕艇歌 その2 1
R10-01e 基本図面 : ナックルフォア 1	ブランク 1
R10-01f 基本図面 : オーシャンスカル 1	
R10-01g 基本図面 : シングルスカル(ヤマハAF-O) 1	
R10-02a 粘度(粘性) 1	S05 エピソード&エッセイ 12
R10-02b 水の粘性と温度の関係 1	E-001 ブレザー 1
R10-02c 海水の水温, 塩分濃度と粘性係数の関係 1	E-002 スポーツでのBGM -可能性と課題- 1
R10-03 スライディングリガー; 可動リガー艇 1	E-003 コーチの語源 1
R10-04 カシパー社のバイオリグ 1	EE2001-1 ハノーバーローイングレポート1 1
R10-11 オールロック台座(X-Base) 1	EE2001-2 ハノーバーローイングレポート2 1
R10-20 オール, ブレード関連用語 1	EE2001-3 ハノーバーローイングレポート3 1
R10-21a ブレードデザインの歴史 1	EE2001-4 ハノーバーローイングレポート4 1
R10-21b ブレードデザインの基本1 1	EE2002-1 ニュークープとメイエRC 1
R10-21c ブレードデザインの基本2 1	EE2002-2 ボスパーン漕艇場 1
R10-21d 非対称ブレードデザイン 1	
R10-21e ビッグブレード(1) 1	F 漕人伝 -「名人伝」中島敦,1942より- 1
R10-21f ビッグブレード(2) 1	F ナックル -「トロッコ」芥川竜之介,1922より- 1
R10-21g ブレードデザインの進化 1992-2002 1	
R10-22 ブレードの点検と整形 1	
R10-23a ブレードの設計(1) 平面形状, その他 1	R12 漕艇史, 漕艇用語 36
R10-31b 艇の剛性計測-ハルのねじれ剛性 1	R12-41 エルゴメータ黎明期 1
R10-31c 艇の剛性計測-リガーの上下剛性 1	R12-42 エルゴメータの歴史1 -1960~1990年代- 1
R10-41 補修作業中の健康リスクと安全対策 1	R12-43 エルゴメータの歴史2 -1995~2002- 1
R10-51 古典技術: 木製オールのパネルの貼替え 1	R12-91 漕艇史 6
R10-71 エルゴメータの測定原理 1	R12-95 漕艇用語事典 24
R10-72 エルゴメータの課題と正しい使い方 1	R12-98 国内漕艇関係図書一覧 1
R10-73 エルゴメータ(モデルC)の点検整備 1	R12-98b 資料紹介-Rowing For All- 1
R10-74 エルゴメータ(モデルC)点検整備作業票 1	
R10-75 PM2+のためのソフトe-Rowの使い方 1	
R10-76 e-Rowの使い方 1	
R10-85a ローイングタンク(JISS) その1: 概要 1	エピローグ 2
R10-85b ローイングタンク(JISS) その1b: 制御, 計測 1	ふね(おりがみ) 1
R10-85c ローイングタンク(JISS) その2: 見学会1 1	
R10-85d ローイングタンク(JISS) その3: 見学会2 1	
R11 トレーニング科学 LEVEL2 16	
R11-01 熱中症 1	
R11-02 メディカルチェックのポイント 1	
R11-03 故障防止1/3 故障のリスクマネジメント 1	
R11-04 故障防止2/3 ローイングでのリスク 1	
R11-05 故障防止3/3 故障防止の要点 1	
R11-06 漕艇競技での救急, 障害の概要 1	
R11-07 腰痛とローイング1 腰部の構造 1	
R11-08 腰痛の発生機構と分類 1	
R11-09 腰痛の予防 -日常生活での注意- 1	
R11-10 腰痛の予防 -ローイングでの注意- 1	
R11-11 腰痛発生時の診断と応急措置 1	
R11-12 腰痛の治療と回復 1	
R11-18 ドーピングコントロール 1	
R11-21 スポーツとエネルギー 1	
ブランク 1	
	R13 番外編: ローカル版 12
	(広島, 太田川水域)
	広島県の漕艇史1 1891-1903 1
	広島県の漕艇史2 1906-1911 1
	広島県の漕艇史3 1912-1954 1
	広島県の漕艇史4 1955-1968 1
	広島県の漕艇史5 1969-1984 1
	太田川BC 標準パンフレット 2
	太田川BC 安全規定 2
	太田川放水路 距離一覧 1
	BY TETSUSHI OZAWA 1