

**A.基本説明**  
 1 全体は、前編:LEVEL1と、後編:LEVEL2で構成されています。  
 2 通しページはありません。  
 3 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(下表参照)。  
 6 indexのタイトルは、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://groups.yahoo.co.jp/group/rowing=manual>  
 MLのメールアドレス: [rowing=manual@yahoo.co.jp](mailto:rowing=manual@yahoo.co.jp)  
 注意: MLは、正規購入された(または贈呈を受けられた)方で、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 ウェブサイト”ozawa rowing information 200X”とは直接連携しません。

インデックス 10 + 684 pages included

LEVEL 1 330			LEVEL 2 354		
A00	プロローグ	10			
A01	イントロダクション	14			
-	-				
A02	艇とオールの取扱い	36	R01	安全 LEVEL2	58
A03	リギング(艀装)	36	R02	艇の取扱, 整備, リギング L. 2	28
A04	ローイングテクニック(漕技)1	30	R03	ローイングテクニック LEVEL2	8
A05	ローイングテクニック2:	16			
A06	テクニック3:クルーローイング	4			
A07	操艇, 舵手技術	22	R04	操艇, 舵手技術 LEVEL2	14
A08	セーフティローイング	24			
-	-				
A09	乗艇練習	14	R05	ローイングスピリット2	6
A10	陸上トレーニング	18	R06	練習, レース, 解析 LEVEL2	34
A11	レースと戦術	44			
A12	コーチング, クラブ	30	R07	コーチング LEVEL2	10
-	-		R08	クラブ運営, 艇庫・水域 LEVEL2	16
A13	艇・オールの選択と補修	16	R09	組織, 大会運営	10
A14	一般トレーニング科学	12	R10	造艇, 設計, 修理・改造 LEVEL2	60
A15	ローイングスピリット	4	R11	トレーニング科学 LEVEL2	22
			R12	漕艇史, 漕艇用語	54
			S03	ローイングの文化 -音, 映像 ... -	6
			S05	エピソード&エッセイ	10
			S06	水域情報 (世界)	8
			S07	水域情報 (日本)	8
				エピソード	2

インデックス	10	<b>A03</b>	<b>リギング(艀装)</b>	<b>36</b>
(中表紙)	1	A03-001	リギングとは何か?	1
(カタログデータ)	1	A03-002	リギングのための計測器具1 角度計	1
目次(インデックス)	7	A03-003	リギングのための計測器具2 ハイト計	1
(ブランク)	1	A03-004	リギングのための計測器具3 メジャー	1
		A03-005	計測の準備と基本手順	1
<b>A00</b>	<b>プロローグ</b>	<b>10</b>	A03-006	ワーク高
A00-000	このマニュアルの取り扱いに関する注意	1	A03-007	スプレッドの定義と計測
A00-001	プロローグ	1	A03-008	スプレッドの調整機構
A00-002	謝辞	1	A03-009	ブレードカバー角の基礎1
A00-003	文書フォーマット解説	1	A03-010	ブレードカバー角の基礎2-計算式
A00-004	マニュアルの位置づけ	1	A03-011	ブレードカバー角変化曲線
A00-005	記載内容への注釈-一般論との比較-	1	A03-012	カバー角の計測
A00-006	RM2003正誤表	3	A03-013	ブレード固有ピッチの計測
A00-999	漕艇譜?	1	A03-014	カバー角の調整機構
			A03-015	オールロックとブレードの固角
<b>A01</b>	<b>イントロダクション</b>	<b>14</b>	A03-016	ワークスルーの計測と調整
A01-001	ローイングのイメージ	1	A03-017	ストレッチャー周辺の計測要素と調整
A01-002	ローイングの風景(1)	1	A03-018	レール(スライド)の調整
A01-003	ローイングの風景(2) 競漕	1	A03-019	オールの計測要素1:重心, 全長
A01-004	ローイングの風景(3)世界は広い	1	A03-020	オールの計測要素2:ブレード
A01-005	ローイングとは何か?	1	A03-021	オールの計測要素3:スリーブ
A01-006	さまざまなボートその1-競漕艇-	1	A03-022	オールの計測要素4:ハンドル
A01-007	さまざまなボートその2-練習艇他-	1	A03-023	最適化1a-ハンドル高さ
A01-008	クルーとシート	1	A03-024	最適化1b-ブレード深さ
A01-009	ローイング開始の条件	1	A03-025	最適化2a-ブレードカバー角1
A01-010	生涯スポーツとしてのローイング	1	A03-026	最適化2b-カバー角2 最適化の補足
A01-011	アダプティブ・ローイング	1	A03-027	最適化2c-補足2-カバー角の必要
A01-012	指導者とクラブの確保	1	A03-028	最適化3-ストローク角
A01-999	(ブランク)	1	A03-029	最適化4-負荷の最適化
			A03-030	最適化5-ハンドル軌跡
			A03-031	最適化6-脚と上体姿勢
<b>A02</b>	<b>艇とオールの取扱い</b>	<b>36</b>	A03-032	オールの最適化(補足)
A02-001	ハル(艇体)の形状, 素材, 構造	1	A03-033	リガーレイアウト
A02-002	スキン(外板)の素材と構造	1	A03-034	リギング要素 一覧表
A02-003	レール	1	A03-035	リギング計測 記録表
A02-004	スライディングシート	1	A03-999	(ブランク)
A02-005	スライディングシートの着脱	1		0
A02-006	ストレッチャー	1	<b>A04</b>	<b>ローイングテクニック(漕技)1</b>
A02-007	リガー	1	A04-001	ローイングの推進原理
A02-008	オールロックと台座	1	A04-002	艇の動揺の6成分
A02-009	ボルト, ナット類	1	A04-003	艇の動揺と艇速変動の抑制
A02-010	デッキ, ガンネル	1	A04-004	ラテラルロス
A02-011	コックシート	1	A04-005	艇に働く減速要素と装備の工夫
A02-012	フィン	1	A04-006	ローイングテクニック習得の基本姿勢
A02-013	ラダー	1	A04-007	動作の基本用語
A02-014	バウボール, レーンナンバー, 点検孔	1	A04-008	基本技術:概要
A02-015	ライトホルダー, ミラー	1	A04-009	シングルスカル入門1
A02-016	オールの概要	1	A04-010	シングルスカル入門2
A02-017	基本工具	1	A04-011	シングルスカル入門3
A02-018	艇に載せる器具, 装置	1	A04-012	スイプローイング入門1
A02-019	艇に載せる計器類	1	A04-013	スイプローイング入門2
A02-020	艇の置き方	1	A04-014	スイプローイング入門3
A02-021	オールの置き方	1	A04-015	水平動作, 垂直動作, 左右の動作
A02-022	艇の持ち運び方1 8+~2x	1	A04-016	リズムとレイト
A02-023	艇の持ち運び方2 1x	1	A04-017	ハンドルの持ち方(グリッパ)
A02-024	艇の運搬 - 舵手の誘導-	1	A04-018	バランスのととり方
A02-025	オールの持ち運び方	1	A04-019	フォワードからキャッチまで
A02-026	乗艇前~乗艇	1	A04-020	ストローク(ドライブ)
A02-027	乗艇中の艇の管理	1	A04-021	フィニッシュ
A02-028	帰艇~片付け	1	A04-022	リカバリー
A02-029	ローイングウェア, 身の回りの装備	1	A04-023	ハンドルの高さ, ブレードの深さ
A02-030	舵手の服装と装備	1	A04-024	環境への対応
A02-031	身の回りの装備-補足-	1	A04-025	艇速の向上と持続の要点
A02-032	整理整頓, 清掃	1	A04-801	漕法の系譜1 1900-1970
A02-033	ボート整備点検票	1	A04-802	漕法の系譜2 1970-2005
A02-034	補足:ナックルフォアの取り扱い	1	A04-803	漕法の系譜2 -日本-
A02-999	(ブランク)	1	A04-999	ブランク

A05	ローイングテクニック2:	16
A05-001	技術向上の要点	1
A05-002	ラッシュフォワード, 不十分な前傾	1
A05-003	上体の左右動1 -内傾-	1
A05-004	上体の左右動2 -外傾-	1
A05-005	上下動とピッチングの問題	1
A05-006	ボディスウィングの課題	1
A05-007	フォワード中のブレードワークの諸問題	1
A05-008	エントリーの諸問題	1
A05-009	ブレード深さの諸問題	1
A05-010	ファイナルでの諸問題1 -ブレードの浮;	1
A05-011	ファイナルでの諸問題2 -水中フェザー-	1
A05-012	オールとローイングテクニック	1
A05-013	バランスの崩れをどうするか?	1
A05-014	バランスの確保:補足 -ラフコン, 海域	1
A05-015	はらきり, シートの脱線	1
A05-999	(ブランク)	0

A06	テクニック3:クルーローイング	4
A06-001	艇種とクルー編成	1
A06-002	チームワークの最適化	1
A06-003	ユニフォーミティ	1
A06-999	(ブランク)	0

A07	操艇, 舵手技術	22
A07-001	操艇の特性	1
A07-002	操艇の基本	1
A07-003	直進	1
A07-004	停止	1
A07-005	方向転換	1
A07-006	距離と艇速の認識	1
A07-007	離岸	1
A07-008	着岸	1
A07-009	危険に対する操艇技術	1
A07-010	衝突回避の操艇技術	1
A07-011	浸水回避, 浸水時の操艇	1
A07-012	流れ, 風の影響と対処	1
A07-013	接触(ちゃんばら)の対処	1
A07-014	舵手なし艇の操艇	1
A07-101	コックスの役割と向上の要点	1
A07-102	舵手の基本装備と基本的注意	1
A07-103	ボイスワーク	1
A07-104	技術的注意と心理的支援	1
A07-105	練習メニューの調整	1
A07-106	レースでの舵手の仕事	1
A07-107	フロントコックスでの技術	1
A07-999	(ブランク)	0

A08	セーフティローイング	24
A08-001	ボートは危険か	1
A08-002	ローイングの危険性と安全の程度	1
A08-003	安全点検	1
A08-004	事故の予防と発生時の対処	1
A08-005	鉄則は絶対か? 「艇から離れるな」再検	1
A08-006	出艇判断	1
A08-007	安全装備	1
A08-008	遠漕の基本的な注意	1
A08-009	気象の予測と判断	1
A08-010	ラフウォーター, 冬季, 夜間乗艇	1
A08-011	接触, 衝突などのリスクと対策	1
A08-012	ダム, 滝, 取水・排水口など	1
A08-013	浸水の対策	1
A08-014	沈からの回復1 -シングルスカルー	1
A08-015	1×:回復失敗の原因と対策	1
A08-016	バックステイツキスカルーでの回復技術	1
A08-017	沈からの回復2 2×~8+	1
A08-101	水域の救助体制, 事故発生時の対処	1
A08-102	事故発生時の行動システム	1
A08-103	溺水者の救急処置 -心配蘇生法-	1
A08-104	乗艇中の体調悪化1 熱中症, 他	1
A08-105	乗艇中の体調悪化2 過換気症候群, 他	1
A08-999	ブランク	1

A09	乗艇練習	14
A09-001	トレーニング設計	1
A09-002	乗艇トレーニングの概要	1
A09-003	乗艇練習の基本パターン	1
A09-004	乗艇トレーニングの基本メニュー(1)	1
A09-005	乗艇トレーニングの基本メニュー(2)	1
A09-006	トレーニングカテゴリーシステム	1
A09-007	レースのリハーサル	1
A09-008	技術練習 その1	1
A09-009	技術練習 その2 -分漕, 1本漕ぎ-	1
A09-010	技術練習 その3-その他のバリエーション	1
A09-011	クルー選定の技術的要素	1
A09-012	トレーニング記録とその活用	1
A09-013	記録装置	1
A09-999	(ブランク)	0

A10	陸上トレーニング	18
A10-001	陸上トレーニングの要点	1
A10-002	トレーニング機器	1
A10-003	陸上トレーニングの安全確保	1
A10-004	" -リスクの大きな動作-	1
A10-005	チームトレーニングの設計	1
A10-006	ウォームアップとクーリングダウン	1
A10-007	ストレッチチェックシート	1
A10-008	ローイングエルゴメータ	1
A10-009	エルゴメータでの計測とトレーニング	1
A10-010	サーキットトレーニング	1
A10-011	ウェイトトレーニングの位置づけ	1
A10-012	ウェイトトレーニングの基本	1
A10-013	フリーウェイト系 -スクワット, リフト-	1
A10-014	フリーウェイト系 -クリーン, ロウ, プレ	1
A10-015	ウェイトトレーニングプログラム	1
A10-016	陸上での技術練習	1
A10-017	ランニング, 水泳, サイクリング	1
A10-999	(ブランク)	0

A11	レースと戦術	44
A11-001	準備	1
A11-002	艇の搬送	1
A11-003	オールの搬送	1
A11-004	ユニフォーム, 救命具など	1
A11-005	レースの支援	1
A11-006	乗艇練習	1
A11-007	監督主将会議, 諸手続	1
A11-008	各種の届出, 手続き	1
A11-101	レースの直前	1
A11-102	スタートへ向かう	1
A11-103	スタートにつける	1
A11-104	スタートの瞬間を待つ	1
A11-105	スタート	1
A11-106	スタートスパート	1
A11-107	レースの基本展開と戦術	1
A11-108	戦術パターンと局面処理 その1	1
A11-109	戦術パターンと局面処理 その2	1
A11-110	ラストスパート~ゴール	1
A11-111	ゴールとその後すべきこと	1
A11-112	レースの後	1
A11-113	様々なコースへの対応	1
A11-114	国際レースへの対応	1
A11-201	競漕規則(本則)と解説	11
A11-202	競技者規定と解説	1
A11-203	競技者規定細則と解説	3
A11-204	コース規格規定と解説	5
1110-14	ブランク:湖上	1

A12	コーチング, クラブ	30
<b>A12-0xx コーチング</b>		
A12-001	コーチの使命 (責任, 目的)	1
A12-002	コーチ自身のリスクとセルフケア	1
A12-003	コーチとしての資質, 条件	1
A12-004	コーチの基本1	1
A12-005	コーチの基本ルール	1
A12-006	活動記録, マネージャー	1
A12-007	フリーフィンギ, ミーティング	1
A12-008	計画と時間管理	1
A12-009	クラブとコーチの安全確保	1
A12-010	目標と課題の提示	1
A12-011	練習メニューの指導, 管理	1
A12-012	観察と状況把握	1
A12-013	技術指導	1
A12-014	行動の決断	1
A12-015	精神的支援1 -コーチと選手の関係-	1
A12-016	精神的支援2 -価値観の統一?-	1
A12-017	精神的支援3 -勝利追及とフェアプレイ	1
A12-018	精神的支援4 -全てをかけベストをつく	1
A12-019	精神的支援の手法	1
A12-020	問題解決1 -スランプの克服-	1
<b>A12-1xx クラブ運営</b>		
A12-101	クラブシステムの条件	1
A12-102	さまざまな漕艇クラブ	1
A12-103	所属母体との関係など	1
A12-104	クラブの体制, 人間関係の調整	1
A12-105	クラブのルール	1
A12-106	艇の確保と維持管理	1
A12-107	部員の確保	1
A12-108	OBによる支援のありかた	1
A12-999	ブランク	1

A13	艇・オールの選択と補修	16
A13-001	艇の選択と導入	1
A13-002	オールの導入	1
A13-003	艇・オールの補修 -概要-	1
A13-004	修理工具1	1
A13-005	修理用工具2 -電動工具その1-	1
A13-006	修理用工具3 -その他の周辺機器, etc	1
A13-007	塗料と塗装	1
A13-008	接着資材と接着	1
A13-009	テープ類と貼り付け	1
A13-010	FRPによる補修の基本1 -材料-	1
A13-011	FRPによる補修の基本2 -作業手順-	1
A13-012	ハルの劣化, 損傷の修理	1
A13-013	キャンバスの張替え	1
A13-014	各種付属品の整備補修	1
A13-015	オールの整備補修	1
A13-999	(ブランク)	0

A14	一般トレーニング科学	12
A14-001	トレーニングによる機能向上とその原理	1
A14-101	筋肉の種類と収縮のメカニズム	1
A14-102	循環機能, 安全装置, 疲労と回復	1
A14-401	トレーニング計画の時間軸	1
A14-501	ニュートリション -食事-	1
A14-502	ニュートリション -栄養素概観-	1
A14-503	ニュートリション -たんぱく質-	1
A14-504	スポーツプロテインの問題	1
A14-505	トレーニング中の水分摂取	1
A14-601	過換気症候群	1
A14-999	(ブランク)	1

A15	ローイングスピリット	4
A15-001	ローイングスピリット概観	1
A15-002	譲る心, 競う心	1
A15-003	ローイングの動機の本質	1
A15-999	(ブランク)	0

R01	安全 LEVEL2	58	R02	艇の取扱, 整備, リギング L. 2	28
R01-001	溺水のメカニズム	1	R02-001	艇整備記録票 (1×)	1
R01-002	脳もがんばる-低温が脳を救う-	1	R02-002	艇整備記録票 (2×)	1
R01-003	ローイング環境としての水質と対策	1	R02-003	艇整備記録票 (4+, バウコックス)	1
R01-101	ローイングのためのスイムテスト	1	R02-004	艇整備記録票 (4+, スターンコックス)	1
R01-102	水中での体温低下と対策	1	R02-101	ネジの規格	1
R01-103	落水者への救急措置	1	R02-102	ボルト	1
R01-104	上陸後のクルーと艇の処置	1	R02-103	ナット	1
R01-105	時間・蘇生率とAED	1	R02-104	座金(ワッシャ)およびスペーサ	1
R01-106	救助艇による救助	1	R02-105	潤滑剤	1
R01-107	モーターボートによるアプローチの再考	1	R02-106	電食	1
R01-108	バディ・システムとバディ・レスキュー	1	R02-201	ロープワーク その1	1
R01-109	競漕艇による救助	1	R02-202	ロープワーク その2	1
R01-110	沈をした艇の運搬と上陸後の処置	1	R02-203	抜けないハンドルの対策	1
R01-201	救命具の種類	1	R02-501	艇の剛性とリギング(カバー角, ワーク	1
R01-202	救命具の制度と評価	1	R02-502	ブレードカバー角の設定概念	1
R01-203	セーフティストラップの期待と課題	1	R02-503	カバー角計算尺	1
R01-204	夜間ローイング-灯火と衣服-	1	R02-504	ブレードカバー角-一覧表A 固有角5°	1
R01-301	突風のリスクと対処	1	R02-505	ブレードカバー角-一覧表A 固有角6°	1
R01-302	気象情報, 注意報, 警報とローイング	1	R02-506	ブレードカバー角-一覧表A 固有角7°	1
R01-303	風力階級と漕艇リスク	1	R02-507	ブレードカバー角-一覧表B 1/3	1
R01-304	雷のリスクと対処	1	R02-507	ブレードカバー角-一覧表B 2/3	1
R01-401	安全審査の構想	1	R02-507	ブレードカバー角-一覧表B 3/3	1
R01-402	安全審査の申請-通知	1	R02-701	非対称のスズメ-実験オール学? 講座	1
R01-403	安全審査-ヒアリング	3	R02-801	(古典技術)オールロックの整形	1
R01-501	インシデントレポート用紙	1	R02-901	Rowing Faster第11章に学ぶ	2
R01-502	インシデントレポート用紙(試案)	1	R02-999	[ブランク]	1
R01-503	分析用事故パターン要因整理チャート	1			
R01-601	ARA安全規定(本文)	11			
R01-605	ARAインシデントレポート(和訳版)	1	<b>R03</b>	<b>ローイングテクニック LEVEL2</b>	<b>8</b>
R01-606	(ビデオ)Ready All Row! 解説	1	R03-001	ローイング観察-分析-向上シート	1
R01-701	海上衝突予防法などの要点	1	R03-002	ローイングテクニック・リギング分析シー	1
R01-702	レオブロックレイ記念活動と浮力基準	1	R03-002	ローイングテクニック・リギング分析シー	1
R01-801	日本の漕艇事故(一覧表)	1	R03-003	波の高さの感覚を作る	1
R01-802	漕艇事故 抄録1 1903-1945	1	R03-004	グリップの弱さと改善技術	1
R01-803	漕艇事故 抄録2 1946-1972	1	R03-005	グリップテーピング (実験的技術)	1
R01-804	漕艇事故 抄録3 1974-1990	1	R03-999	[ブランク]	1
R01-805	漕艇事故 抄録4 1991-2001	1			
R01-811	海外漕艇事故一覧	4	<b>R04</b>	<b>操艇, 舵手技術 LEVEL2</b>	<b>14</b>
R01-904	逗子開成中 1910年	1	R04-001	初心者の習熟ステップのありかた	1
R01-908	四高琵琶湖遭難 1941年	1	R04-201	強風下でのアプローチ~スタート技術	1
R01-981	屈斜路湖カヌー事故 2003年	1	R04-202	風に対応した発艇位置へのアプローチ	1
R01-999	[ブランク]	1	R04-203	レーン侵害の対処 -ケーススタディ1-	1
			R04-204	折り返しの操艇技術	1
			R04-205	浸水時のレース対策	1
			R04-601	FAQ1 ボイスワークと心理的コントロー	1
			R04-602	FAQ2 姿勢と操作	1
			R04-603	FAQ3 観察と技術向上	1
			R04-604	FAQ4 戦術, メニュー, クルー	1
			R04-701	コンプリートブックオブローイング第8章;	1
			R04-702	RowingFaster第22章から その1	1
			R04-703	RowingFaster第22章から その2	1
			R04-999	[ブランク]	0
			<b>R05</b>	<b>ローイングスピリット2</b>	<b>6</b>
			R05-001	ローイングに内在する心情, スピリットの	1
			R05-002	ローイングの心理的飽和点	1
			R05-003	[世界に一つだけの花]?	1
			R05-004	競漕の本質	1
			R05-999	[ブランク]	1

## LEVEL 2

subtotal: 70

R06	練習, レース, 解析 LEVEL2	34	R09	大会, 漕艇協会の運営	10
R06-001	性差とローイング	1	R09-501	レース前後の安全責任	1
R06-301	エルゴメータ ペース-ワット換算グラフ	1	R09-601	競漕コースの概要図	1
R06-401	競漕中止~再レースへの対処	1	R09-602	発艇システム	1
R06-402	レーン侵害, 競漕中止への対処(事例)	1	R09-603	写真判定装置(フォトフィニッシュ)	1
R06-591	艇の計測要素	1	R09-611	モーターボート類	1
R06-592	艇の運動解析(加速度計測)の要素	1	R09-671	救護体制 -事例:世界選手権2002-	1
R06-601	通過タイム-ペース換算表 1000m用	1	R09-701	ウォーターマンの役割と管理	1
R06-602	通過タイム-ペース換算表 2000m用	1	R09-801	暴言への対処	1
R06-603	艇速-距離-タイム換算表	1	R09-999	(ブランク)	1
R06-604	DPS・レイト・タイム (2000m)	1			
R06-605	DPS・レイト・タイム (1000m)	1			
R06-606	順流/逆流タイムからの静水換算表	1			
R06-607	スリットタイムからの静水換算表(8+)	1			
R06-608	スリットタイムからの静水換算表(4+)	1			
R06-609	スリットタイムからの静水換算表(2x, 2)	1			
R06-610	スリットタイムからの静水換算表(1x)	1			
R06-611	スリットタイムからの予測タイム換算表	1			
R06-612	艇速変動計測の歴史	1			
R06-613	漕艇用(2軸)加速度記録計 制作方法	1			
R06-614	漕艇用(2軸)加速度記録計 使用方法	1			
R06-615	漕艇用(2軸)加速度記録計 データ処理	1			
R06-616	加速度 測定記録 グラフA:基本処理	1			
R06-617	加速度 測定記録 グラフB:基本解析	1			
R06-618	加速度 測定記録 グラフC:パターン解	1			
R06-619	加速度 測定記録 グラフD:パターン解	1			
R06-620	加速度 測定記録 グラフE:パターン解	1			
R06-621	加速度記録計(GII)の概要	1			
R06-631	ローイングマシンによる漕法解析[今仁]	1			
R06-632	ローイングモーションの3Dダイアグラム	1			
R06-633	ローイングフォースの3Dダイアグラム	1			
R06-634	3Dダイアグラムへの情報付加	1			
R06-691	GPSを利用した艇速・航跡記録システム	1			
R06-692	ウィーバの計測システム	1			
R06-999	(ブランク)	0			

R07	コーチング LEVEL2	10
R07-001	クルーのレベルとコーチのレベル	1
R07-002	もっとヒアリング	1
R07-003	練習後の選手の表情がコーチの採点簿	1
R07-004	もっと観察	1
R07-701	より深刻なスランプへの対処	1
R07-702	マラソンランナーの独立報道に思う	1
R07-903	公認スポーツ指導者制度	1
R07-904	公認スポーツ指導者の保険制度	1
R07-999	[ブランク]	1

R08	クラブ運営, 艇庫・水域 LEVEL2	16
R08-001	ボート部の運営は大変?	1
R08-121	NPOとNPO法人	1
R08-122	ローイングクラブの安全規定(事例)	1
R08-201	艇庫の外部デザインと基本構造	1
R08-202	艇庫各部の概要1	1
R08-203	艇庫各部の概要2	1
R08-204	ボートラック	1
R08-205	オールラック	1
R08-301	可搬型ボートラック	1
R08-401	ボートトレーラ	1
R08-402	ボートトレーラ事例 シュローダー	1
R08-404	ボートトレーラと牽引免許	1
R08-407	艇搬送のための小型トラック	1
R08-501	発艇場	1
R08-601	視覚障害者のローイングの可能性	1
R08-999	ブランク	0

<b>R10</b>	<b>造艇, 設計, 修理・改造 LEVEL2</b>	<b>60</b>	<b>R11</b>	<b>トレーニング科学 LEVEL2</b>	<b>22</b>
R10-001	基本図面 : エイト	1	R11-001	スポーツ・ローイングと知的向上	1
R10-002	基本図面 : 舵手付フォア	1	R11-101	スポーツとエネルギー	1
R10-003	基本図面 : ダブルスカル, なしペア	1	R11-501	食習慣とスポーツ・ニュートリション	1
R10-004	基本図面 : シングルスカル	1	R11-502	炭酸飲料のリスクと誤解	1
R10-005	基本図面 : オーシャンスカル	1	R11-601	故障のリスクマネジメント	1
R10-006a	ナックルフォア点検票(展開図)	1	R11-602	ローイングでのリスク	1
R10-006b	ナックルフォア点検票(チェックリスト)	1	R11-603	故障防止の要点	1
R10-101	粘度(粘性)	1	R11-611	腰痛とローイング1 腰部の構造	1
R10-102	海水の水温, 塩分濃度と粘性係数の関	1	R11-612	腰痛とR. 2 腰痛の発生機構と分類	1
R10-103	層流, 乱流とレイノルズ数	1	R11-613	腰痛の予防 -日常生活での注意-	1
R10-201	スライディングリガー(可動リガー)艇	1	R11-614	腰痛の予防 -ローイングでの注意-	1
R10-202	カシパー社のバイオリグ	1	R11-615	腰痛発生時の診断と応急措置	1
R10-203	オールロック台座(X-Base)	1	R11-616	腰痛の治療と回復	1
R10-204	FRP艇の浮力と安全対策	1	R11-621	肋骨の疲労骨折-現象と原因推定	1
R10-205	艇の浮力機能の考え方	1	R11-622	肋骨の疲労骨折-予防と対策	1
R10-206	フィンのトラブルと安全設計	1	R11-631	喘息とローイング	1
R10-207	ボートのバランス -静と動-	1	R11-671	漕艇競技での救急, 障害の概要	1
R10-215	アルミニウム材料	1	R11-672	熱中症	1
R10-301	オールの関連用語	1	R11-681	メディカルチェックのポイント	1
R10-302	ブレードの関連用語	1	R11-691	ドーピングコントロール	1
R10-303	ブレードデザインの歴史	1	R11-999	ブランク	1
R10-304	ブレードデザインの基本1	1	<b>R12</b>	<b>漕艇史, 漕艇用語</b>	<b>54</b>
R10-305	ブレードデザインの基本2	1	R12-281	エルゴメータの歴史1 -黎明期-	1
R10-306	ブレードの設計(1) 平面形状, その他	1	R12-282	エルゴメータの歴史2 -60-90年代-	1
R10-307	非対称ブレードデザイン	1	R12-283	エルゴメータの歴史3 -95~2002-	1
R10-308	ビッグブレード(1)	1	R12-284	エルゴメータの歴史4 -2003~2005	1
R10-309	ビッグブレード(2)	1	R12-601	漕艇史	6
R10-310	ブレードデザインの進化 1992-2002	1	R12-701	国内漕艇関係図書一覧	1
R10-311	ブレードのエッジデザイン	1	R12-702	海外漕艇関係図書一覧	6
R10-312	ブレードデザイン -リッジの工夫-	1	R12-801	全日本選手権(男子) 優勝クルー一覧	2
R10-313	ブレードの点検と整形	1	R12-802	全日本選手権(女子) 優勝クルー一覧	1
R10-314	シャフトの空気抵抗	1	R12-901	漕艇用語事典	33
R10-315	オールシャフトの小径化	1	R12-999	ブランク	0
R10-316	スカルの新しいハンドル形状(小沢200)	1	<b>S03</b>	<b>ローイングの文化 -音, 映像 ...</b>	<b>6</b>
R10-481	艇の剛性とその計測	1	S03-101	ローイング文化概観 その1	1
R10-482	艇の縦剛性とその計測	1	S03-201	ローイング文化概観 その2	1
R10-484	艇の剛性計測-ハルのねじれ剛性	1	S03-400	日本の漕艇歌一覧	1
R10-486	艇の剛性計測-リガーの上下剛性	1	S03-401	漕艇歌 その1	1
R10-487	リガー剛性の計測方向	1	S03-402	漕艇歌 その2	1
R10-501	補修作業中の健康リスクと安全対策	1	S03-999	ブランク	0
R10-502	古典技術: 木製オールのビニル皮の貼	1	<b>S05</b>	<b>エピソード&amp;エッセイ</b>	<b>10</b>
R10-503	レーンボルト固定孔の補修	1	S05-001	プレザー	1
R10-504	腐食した内部フレームの交換	1	S05-102	スポーツでのBGM -可能性と課題-	1
R10-505	ストレッチ・モノマーとその取り扱い	1	S05-103	コーチの語源	1
R10-506	アセトンとその取り扱い	1	S05-104	某・高校総体余聞	1
R10-512	フィン周辺の補修	1	S05-105	2つのオーサム	1
R10-513	フィン周辺の陥没とその補修方法	1	S05-801	パブリック・インフォメーション	1
R10-701	エルゴメータの測定原理	1	S05-903	幸福のコーチ	2
R10-702	エルゴメータの課題と正しい使い方	1	S05-999	ブランク	1
R10-703	エルゴメータ(モデルC)の点検整備	1	<b>S06</b>	<b>水域情報 (世界)</b>	<b>8</b>
R10-704	エルゴメータ(モデルC)点検整備作業票	1	S06-GER01	ハノーバーとウォルフスブルグ	1
R10-705	PM2+のためのソフトe-Rowの使い方	1	S06-GRE01	スキニアス漕艇コース	1
R10-706	e-Rowの使い方	1	S06-NDL01	ニュークープRC	1
R10-771	ローイング・バイク, ロウバイク	1	S06-NDL02	ボスバーン漕艇場(オランダ)	1
R10-805	ローイング・タンク	1	S06-NDL03	アムステルダムRC(オランダ)	1
R10-806	人力水上艇	1	S06-USA01	サンタフェ(米国)	1
R10-807	人力潜水艦	1	S05-999	ブランク	1
R10-808	太平洋横断ポート	1	<b>S07</b>	<b>水域情報 (日本)</b>	<b>8</b>
R10-931	ヴァイラスのヨール艇	1	S07-0001	日本の漕艇水域一覧	2
R10-999	ブランク	0	S07-1101	戸田コース	1
			S07-2102	長良川国際レガッタコース	1
			S07-2201	天竜ポート場	1
			S07-2501	琵琶湖漕艇場	1
			S05-999	ブランク	1
			<b>エピソード</b>	<b>2</b>	
			エピソード	1	
			ふね(おりがみ)	1	