

漕艇譜5 項目一覧

	86の鉄則 x3p				
I	イントロダクション				
	I-1 漕艇 (そうてい, ボート競技, ロウイング, rowing,)				
	I-2 ロウイングに使われるボート・オール				
	I-3 さまざまなボート -競漕艇-				
	I-4 パラ・ロウイング				
	I-5 クルーとシート				
	I-6 ロウイング開始の条件				
	I-7 指導者とクラブの確保				
	I-8 生涯スポーツとしてのロウイング				
	I-9 ジュニアの保護者へのアドバイス				
II	安全				
	II-1 ボートは危険か? -なぜスポーツをするのか?-				
	II-2 ロウイングの危険性と安全の程度				
	II-3 事故の予防と発生時の対処				
	II-4 クラブ・ロウイング(集団活動)での注意点				
	II-5 緊急時の行動方針: 安全最優先のスイッチは入るか?				
	II-6 泳力, スイムテスト				
	II-7 冷水時落水のリスクと対処				
	II-8 パラ・ロウイングの安全確保				
	II-9 安全装備				
	II-10 救命具, PFD				
	II-11 出艇判断				
	II-12 気象の予測と判断				
	II-13 風				
	II-14 ラフ・ウォーター, 冬季				
	II-15 雷				
	II-16 放流口・出水				
	II-17 堰, ダム, 滝の危険				
	II-18 固定障害物				
	II-19 浮遊障害物				
	II-20 水上交通リスクと対策				
	II-21 緊急時のコミュニケーション				
	II-22 夜間乗艇の装備 -灯火と視認性向上-				
	II-23 海上衝突予防法など				
	II-24 浸水の対策				
	II-25 艇へのつかまり方				
	II-26 沈からの回復1-1Xその1:バックステイなし-				
	II-27 沈からの回復2-1Xその2:バックステイ付き艇:バウ・エントリー				
	II-28 沈からの回復3 サイドエントリー+ツイスト				
	II-29 1×:回復失敗の原因と対策				
	II-30 沈からの回復:2×~8+				
	II-31 事故発生時の行動システム				
	II-32 水域の救助体制, 事故発生時の対処				
	II-33 バディ・システムとバディ・レスキュー技術				
	II-34 救助艇による救助				
	II-35 モーターボートによるアプローチの再考				
	II-36 スロー・バッグ				
	II-37 落水者への救急措置				
	II-38 上陸後のクルーの処置				
	II-39 環境の課題				
	II-40 環境リスクへの対処				
	II-41 生物のリスクと対処				
	II-42 FISA練習安全ガイドライン(抜粋)				
	II-43 インシデント・リポーティング				
	II-44 大規模感染のリスク管理-新型コロナなど-				

Ⅲ 艇の取扱い						
Ⅲ-1	艇の収納と出し入れ					
Ⅲ-2	艇置台(ウマ)への置き方					
Ⅲ-3	オールの置き方					
Ⅲ-4	艇の運搬 その1: エイト~フォア, クオド					
Ⅲ-5	艇の運搬 その2: ダブルスカル, ペア					
Ⅲ-6	艇の運搬 その3: シングルスカル					
Ⅲ-7	オールの持ち運び方					
Ⅲ-8	乗艇前~乗艇までの手順を概観する					
Ⅲ-9	乗艇中の艇の扱い					
Ⅲ-10	帰艇~片付け					
Ⅲ-11	艇の洗浄					
Ⅲ-12	整理整頓・清掃					
Ⅲ-13	ネジの規格					
Ⅲ-14	ボルト					
Ⅲ-15	ナット					
Ⅲ-16	座金(ワッシャ)およびスペーサー					
Ⅲ-17	潤滑剤, 洗浄剤					
Ⅲ-18	金属の腐食とその対策					
Ⅲ-19	ロープ・ワーク					
Ⅲ-20	基本工具					
Ⅲ-21	工具箱					
Ⅲ-22	ドライバー					
Ⅲ-23	レンチ (スパナ)					
Ⅲ-24	アジャスタブル・レンチ (モンキー・レンチ)					
Ⅲ-25	六角レンチ					
Ⅲ-26	トルクス・レンチ, (トルクス・ドライバー)					
Ⅲ-27	ウィングナット・レンチ					
Ⅲ-28	プライヤー					
Ⅲ-29	カッター					
Ⅲ-30	スキン(外板)の素材と構造					
Ⅲ-31	分割艇の分離・接合					
Ⅲ-32	デッキ, ガンネル, スブラッシュ・ボード					
Ⅲ-33	レール					
Ⅲ-34	スライディング・シート					
Ⅲ-35	ホイールの損耗診断と整備					
Ⅲ-36	ホイールがシャフトから外れない場合の手順					
Ⅲ-37	シート・パッド (シート・クッション)					
Ⅲ-38	ラチェットトラック(ギアレール)の種類と取扱					
Ⅲ-39	ストレッチャー・ボード					
Ⅲ-40	シューズ・プレート (アルミ・プレート)					
Ⅲ-41	シューズ					
Ⅲ-42	リガー					
Ⅲ-43	リガー・ボルト					
Ⅲ-44	バック・ステイ (トップ・ステイ)					
Ⅲ-45	オールロックの台座					
Ⅲ-46	ピン (ソールピン)					
Ⅲ-47	オールロック					
Ⅲ-48	コックスとコックス・シート					
Ⅲ-49	ラダー/舵(かじ), 操舵装置					
Ⅲ-50	フィン					
Ⅲ-51	ハウ・ボール, レーンナンバー・ホルダー					
Ⅲ-52	ドレン・プラグ					
Ⅲ-53	ライトホルダー					
Ⅲ-54	ミラー					
Ⅲ-55	オール : ブレード					
Ⅲ-56	オール : シャフト					
Ⅲ-57	オール : スリーブとカラー					
Ⅲ-58	オール : ハンドル (グリップ)					
Ⅲ-59	調整型ハンドルの調整(1) クローカー					
Ⅲ-60	調整型ハンドルの調整(2) コンセプト2					
Ⅲ-61	抜けないハンドルの抜き方					
Ⅲ-62	艇に載せる器具, 装置					
Ⅲ-63	スブラッシュ・ガード(波除け)					
Ⅲ-64	バラ・ロウイング艇					
Ⅲ-65	ナックルフォア(KF)の取扱いKF:Knuckle Four					
Ⅲ-66	ロウイング・ウェア, 漕手の身の回りの装備					
Ⅲ-67	舵手の服装と装備					
Ⅲ-68	艇の搬送(1) 概要					
Ⅲ-69	艇の搬送(2) 固定方法					
Ⅲ-70	オールの搬送					

IV 軽微な補修					
	IV-1 補修の哲学				
	IV-2 修理可能な範囲				
	IV-3 整備補修作業のための工具				
	IV-4 ハルの基本的な作業1 サンディング				
	IV-5 FRPによる補修 資材				
	IV-6 FRPによる補修 基本の手順				
	IV-7 充填材(パテ, コーキング材)				
	IV-8 接着剤と接着				
	IV-9 テープ類と貼り付け				
	IV-10 塗装(スプレー缶)				
	IV-11 コンパウンド				
	IV-12 各種付属品の整備補修				
	IV-13 外抜けないネジなどの処理				
	IV-14 シューズの爪つきナット				
	IV-15 シューズ-アルミ-プレートの取り外し				
	IV-16 オールの整備・補修				
	IV-17 ブレードの塗装・再塗装				
	IV-18 オールのスリーブ交換				
	IV-19 エルゴメータの軽補修				
V リギング					
	V-1 リギングは誰がする, 難しい?				
	V-2 リギング, 基本のマナー				
	V-3 リギングとは何か?				
	V-4 計測器具 メジャー				
	V-5 計測器具 水平器 (レベル, 気泡管, 水準器)				
	V-6 計測器具: 角度計 (ピッチゲージ)				
	V-7 計測器 ハイット・ゲージ				
	V-8 リギングの準備				
	V-9 艇を水平に固定する				
	V-10 リギングの精度と許容誤差				
	V-11 リガータイプとリギングの要点				
	V-12 ワーク・ハイト (ワーク高)の測定と調整機構				
	V-13 スプレッド, スパン 測定と調整機構				
	V-14 ブレード・ピッチ (1)ピッチの変動と設計				
	V-15 ブレード・ピッチ (2)ピンのピッチ計測と調整				
	V-16 ブレード・ピッチ (3)オールロック固有のピッチ 計測と調整				
	V-17 目測で確認しよう!				
	V-18a ブレード・ピッチ ブレード固有ピッチの計測				
	V-18b ブレード・ピッチ ブレード固有ピッチの計測/スムーシー1				
	V-19 ブレード・ピッチ スリーブの修正				
	V-20 オールの計測要素と調整機構				
	V-21 ワーク・スルー (ピン・ヒール)				
	V-22 ストレッチャー周辺の計測要素と調整				
	V-23 レール(スライド)				
	V-24 ハンドル高さ・ブレード深さの最適化1				
	V-25 ハンドル高さ・ブレード深さの最適化2				
	V-26 クルーの体重や水質と艇の浮き沈み				
	V-27 ブレード・ピッチの最適化1				
	V-28 ブレード・ピッチの最適化2				
	V-29 ブレードの移動軌跡の最適化				
	V-30 負荷の最適化				
	V-31 ハンドル軌跡の最適化				
	V-32 脚および上体姿勢の最適化				
	V-コラム リギングがまずいのはコーチの無能				
	V-33 オールの最適化 補足:ハンドル形状, ベンド他				
	V-34 リガー・レイアウト				
	V-35 体格差とハイト調整-基本と調整箇所				
	V-36 体格差とハイト調整-設計方法				
	V-37 クルーのテコ比調整 -要約-				
	V-38 リギング最適化の手順2				

VI 操艇(ステアリング)						
	VI-1 艇の特性					
	VI-2 操艇(操舵)の基本					
	VI-3 操舵のポイント					
	VI-4 距離と艇速をつかむ					
	VI-5 直進					
	VI-6 停止					
	VI-8 方向転換(旋回)					
	VI-9 離岸					
	VI-10 着岸					
	VI-11 舵手なし艇の操艇					
	VI-12 大波に対する浸水・転覆回避, 突風に対する転覆回避					
	VI-14 遠漕					
	VI-15 スタート位置につける					
	VI-16 強風下でのアプローチ～スタート技術					
	VI-17 艇の方向維持					
	VI-18 スタートのステアリング					
	VI-19 ニアミス, チャンバラの回避					
	VI-20 折り返しの操艇技術					
VII 舵手(コックス)						
	VII-1 コックスの役割と向上の要点					
	VII-2 舵手の基本装備と基本的注意					
	VII-3 コマンド/ボイスワーク					
	VII-4 技術的注意と心理的支援					
	VII-5 練習メニューの調整					
	VII-6 バウ・コックス艇での舵手の技術					
	VII-7 余話: コックスの体重の影響					

Ⅷ ロウイング・テクニック						
VII-1	動作の基本用語					
VII-2	ロウイング・ボートの推進原理					
VII-3	艇の動揺の6成分					
VII-4	艇の動揺と艇速変動の抑制					
VII-5	技術向上の要点					
VII-6	ラフコンディションとテクニック					
VII-7	艇種、練度とレイト設定の目安					
VII-8	オールとロウイング・テクニック					
VII-9	ロウイング・テクニック習得の基本					
VII-10	基本技術:概要					
VII-11	スカリング・ハンドルの持ち方(グリップ)					
VII-12	スweepロウイング・ハンドルの持ち方(グリップ)					
VII-13	バランスのと리카た					
VII-14	ホールド (抵抗, 艇止め, ストップ, ブレーキ)					
VII-15	バック・ロウ					
VII-16	シングルスカルの基本1:-艇に乗りこむ&艇から降りる-					
VII-17	シングルスカルの基本2: 自力で操つる					
VII-18	シングルスカルの基本3: 速く漕ぐ					
VII-19	スweep・ロウイングの基本1: 準備					
VII-20	スweep・ロウイングの基本2: ロウイング					
VII-21	クルー・ロウイング: ユニフォーミティ(ハーモニー)					
VII-22	水平動作, 垂直動作, 左右の動作					
VII-23	リズムとレイト					
VII-24	キャッチ (エントリー)					
VII-25	ストローク (ドライブ)					
VII-26	ファイナル・ドライブ~フィニッシュ(リリース)					
VII-27	リカバリー(フォワード) その1 動作の定義と従来の基本					
VII-28	リカバリー(フォワード) その2 定説の問題, 観察, 分類評価					
VII-29	リカバリー: 補足1・フォワード終盤					
VII-30	リカバリー:補足2 クイック・ハンザウェイから定速フォワードへ					
VII-31	リカバリー: まとめ					
VII-32	ハンドルの高さ, ブレードの深さ					
VII-33	スカリング/フィンガーターン:リスタート≒2:8					
VII-34	バランスのくずれをどうするか?					
VII-35	バランスの諸問題2:バランスの確保:補足					
VII-36	ラッシュ・フォワード, 不十分な前傾					
VII-37	上体の左右動1 -内傾-					
VII-38	上体の左右動2 -外傾-					
VII-39	上下動とピッチングの問題					
VII-40	ボディ・スウィングの課題					
VII-41	フォワード中のブレードワークの諸問題					
VII-42	エントリーの諸問題					
VII-43	スリップ最小化の手順					
VII-44	ブレード深さの諸問題					
VII-45	ファイナルでの諸問題-ブレードの浮き沈み-					
VII-46	ファイナルでの諸問題 2					
VII-47	はらきり					
VII-48	グリップ・ハイトの最適設定					
VII-49	カラーがオールロックから離れる					
VII-50	艇種とクルー編成					
VII-51	チームワークの最適化					
VII-52	ユニフォーミティ (ハーモニー)					
VII-53	漕法の系譜					

IX 乗艇トレーニング					
	IX-1 トレーニング設計 -最適トレーニングの条件-				
	IX-2 トレーニング記録とその活用				
	IX-3 乗艇トレーニングの概要				
	IX-4 乗艇練習の基本パターン				
	IX-5 乗艇練習の基本メニュー				
	IX-6 新入生の練習計画における配慮				
	IX-7 スカルカクルーか				
	IX-8 性差とロウイング				
	IX-9 技術練習その1 部分漕, ポーズドリル				
	IX-10 技術練習その2 -分漕, 1本漕ぎ-				
	IX-11 技術練習その3 -その他のバリエーション-				
	IX-12 乗艇練習の基本メニュー(2)				
	IX-13 レースのリハーサル -タイムトライアル他-				
	IX-14 クルーの選定				
	IX-15 漕手の配置(スターン・コックス・ウオド/フォアの場合)				
	IX-16 漕距離(運動持続時間)と艇速				
	IX-17 漕距離(運動持続時間)と艇速プロットチャート				
	IX-18 漕力, ワーク(WPS), パワー				
	IX-19 ペース, レイト, DPS チャート				
	IX-20 粘性, 水温と艇速				
X 陸上トレーニング					
	X-1 陸上トレーニングの要点				
	X-2 陸上トレーニングの安全確保1 (事故防止, スポーツ障害防止)				
	X-3 陸上トレーニングの安全確保2 不適切なメニュー, 日常動作				
	X-4 トレーニング機器				
	X-5 柔軟性のチェック				
	X-6 ストレッチ・チャート				
	X-7 ウォーム・アップ				
	X-8 クール・ダウン				
	X-9 サーキット・トレーニング				
	X-10 ウェイト・トレーニング				
	X-11a フリーウェイト系 基本事項, スクワット, デッドリフト				
	X-11b フリーウェイト クリーン, ロウ, プレス				
	X-12 マシントレーニング				
	X-13 ウェイト・トレーニングプログラム				
	X-14 ランニング, 水泳, 自転車, 懸垂…「クロストレーニング」				
	X-15 ロウイング・エルゴメータ				
	X-16 C2・ロウイング・エルゴメータのバージョン・仕様の変遷				
	X-17 パフォーマンス・モニター(PM5)				
	X-18 スライド				
	X-19 マシン・ロウイングでのテクニック				
	X-20 エルゴメータでの計測とトレーニング				
	X-21 エルゴスコアの体重換算				
	X-22 陸上での技術練習				
	X-23 チームトレーニングの設計				
XI 競漕(レース)					
	XI-1 競漕(大会遠征)の準備				
	XI-2 ユニフォーム, 救命具など				
	XI-3 レースの支援				
	XI-4 代表者会議				
	XI-5 諸手続				
	XI-6 日本ボート協会 競漕規則 (x9p, Onedriveで最新版提供)				
	XI-7 競技者規定細則 (2015)とその解説				
	XI-8 大会会場での乗艇練習				
	XI-9 レースの直前				
	XI-10 スタートへ向かう				
	XI-11 スタートにつける				
	XI-12 スタートの瞬間を待つ				
	XI-13 スタート				
	XI-14 スタート・スパート				
	XI-15 レースの基本展開と戦術				
	XI-16 戦術パターンと局面処理 x2p				
	XI-17 ラスト・スパート～フィニッシュ(漕了)				
	XI-18 フィニッシュ(漕了)の後, すべきこと				
	XI-19 競漕中止～再レースへの対処				
	XI-20 レースの後 (片付け～帰路)				
	XI-21 パラロウイングのレース				
	XI-22 ボート・ホルダー (旧称:ウオーターマン)				
	XI-23 ロウイング・スピリッツ				

XII トレーニング科学					
XII-1	スポーツ, ロウイングと知的向上				
XII-2	怪しいメソッド, グッズにご用心/概論				
XII-3	スポーツとエネルギー				
XII-4	乳酸は疲労原因物質ではない				
XII-5	競技能力の性差				
XII-6	トレーニング強度と故障				
XII-7	コンディション・スケール				
XII-8	ニュートリション -基本の食事-				
XII-9	栄養素の概観				
XII-10	エネルギー摂取量/消費量				
XII-11	民族, 宗教・信条などに起因する食習慣				
XII-12	食物アレルギー, 疾病と食事				
XII-13	食習慣の諸問題				
XII-14	トレーニング中の水分摂取				
XII-15	サプリメント, 健康食品はいらない				
XII-16	アンチ・ドーピングAnti-Doping				
XII-17	故障(負傷, スポーツ障害)の防止				
XII-18	熱中症				
XII-19	乗艇中の体調悪化 その他				
XII-20	過呼吸				
XII-21	スポーツと突然死のリスクと対策				
XII-22	漕艇における慢性的障害のリスク				
XII-23	腰痛				
XII-24	肋骨の疲労骨折				
XIII コーチング					
XIII-1	指導の使命(責任, 目的)				
XIII-2	コーチとしての資質, 条件				
XIII-3	「コーチごっこ」でなく「コーチング」へ				
XIII-4	コーチの基本				
XIII-5	価値観の統一にご用心				
XIII-6	精神的支援 -勝利の追及とフェアプレイ-				
XIII-7	精神的支援 -全てをかけ, ベストをつくす-				
XIII-8	暴力, ハラスメントの根絶				
XIII-9	スポーツにペナルティ, 罰メニューはいらない				
XIII-10	理解と信頼は, あとからついてくるもの				
XIII-11	練習後の選手の顔がコーチの採点簿				
XIII-12	だめコーチは内省に欠け, 選手に原因をおしつける				
XIII-13	競技スポーツとレクリエーション・スポーツ				
XIII-14	レースが目的か日常のロウイングか				
XIII-15	漕艇事故の法的責任				
XIII-16	スポーツと保険				
XIII-17	ハラスメントの撲滅				
XIII-18	英国漕艇協会「ロウイングにおける良い慣習」より				
XIII-19	OBによる支援のありかた				
XIII-20	OBのための「支援のありかた」				
XIV 付録					
XIV-1	ロウイングの歴史				
XIV-2	エピソード 1/2				
XIV-2b	エピソード 2/2				
XIV-3	日本の漕艇水域(x5p)				
XIV-4	エキスパート向け注釈-漕艇譜5, 既存常識等との相違点-				