

ボートの体験会・試乗会のための指導; エルゴで練習した後、ナツクルを体験してもらうサポートのポイント。

1 初心者のボート体験で(よく)起こる問題

- 漕ぐのはとても難しかった。もう乗りたくない!
 - 風や波が強く、揺れて怖かった、船酔いしてしまった!
 - たくさん漕いで疲れた、腰も痛くなった!
 - 色々難しい言葉が多くて指示されてもよくわからなかった!
- そんな互いに不幸な体験にならないよう、一見さんの体験会にこそ、質の高い指導を展開しよう。以下はそのポイント。

1 受入れ

- **ルール&マナー**: 最初に、守ることや禁止事項(喫煙、大声など)を明確に説明、他団体や近隣居住者に迷惑の無いよう最大限配慮しよう。もし問題があれば、きちんと注意しよう。
- **服装や履物**: 水濡れと汚れがあることを前提に、クレームに繋がらないようにしよう。
- **貴重品、装飾品、携帯・カメラなど**: 落水・水濡れを前提に、陸で預かる/携行など、ルールと責任範囲を確認しておこう。
- **泳力、持病**(心臓疾患、パニック症候群、てんかんなど): 有無を確認しておこう。

2 エルゴメータで動きをつかむ

2.1 指導の心構え(未熟なコーチに特に気をつけてほしいこと)

- **手取り足取りは命取り**: 体やハンドルを触ってコントロール&矯正しない。以下の手順で技術を組み立てていこう。
- **専門用語は極力使わない**: 短時間に多くの理解は無理。一般用語を駆使して話そう。必要最小限(オール、キャッチ、フィニッシュ、前に出て、漕いで、さあ行こう。ありがとう。ポジション番号)にとどめよう。
- **テクニックをこまかく指摘・注意しない**: 「尻逃げ」にならないよう注意し、あとは自由に漕がせよう。レグ・ボディ・アームのコンビネーションがちぐはぐでも、注意しなくて良い。多少のぎこちなさを、むしろ自分で解決していくのを見守ろう。
- **漕がせ過ぎない**: 全力で漕がせない、長く漕がせない。「もの足りないな」くらいが丁度良い。
- **立ち位置**: 漕手の後ろや横ではなく、フライホイールに近い位置にしゃがみ、顔をみながらコミュニケーションをとろう。
- **見本**: 見本を見せるのは良い方法だ。ただし強い選手は無意識のうちに「自分の強さ」を見せようとする。初心者は驚き、感心するかもしれないが、体験にはむしろ逆効果のことも多く、全く価値がない。初心者なみの「弱さ」で見せて、「自分もできそう!」と思わせることが大切だ。

2.2 実技

- **ハンドル**: 「急に離さないで」と注意しておこう。それでも初心者・子供達は離すと想定し、漕ぎ終えた時に油断せずハンドルを確保しよう。
- 「さあ行こう」、「ありがとう」: 基本の号令を教えよう。
- **キャッチの姿勢**: ハンドルを一番前に持っていき姿勢をとらせよう。大人では口で説明して、小さな子供では、隣でやってみせてまねさせよう。
- **フィニッシュの姿勢**: ハンドルを一番後ろにもっていき姿勢を

とってみよう。

- **ドライブ**: キャッチからフィニッシュまで、ハンドルを「速く」引いてみよう。(注意:レグ、スウィング、プルのコンビネーションは教えず、好きに動かせばよい。ただし、尻逃げになっている場合は、スウィングを同時に先行するように、調整しよう。
- **フィッシュゲーム**: 子供の場合は、モニターをフィッシュゲームにしてみよう。漕ぎがとまってもかまわない。

3 乗艇時の確認

- **救命具**: KFでも「必ず」ライフジャケットを着用(または)携行しよう。使用方法を説明し、股下に通す抜け上がり防止ストラップがあれば確実に装着し、その意味を説明しておこう。(その体験会での要否ではなく、安全教育であることを忘れてはいけない)
- **乗り降りの注意**: 踏んで良いところ(レール、ステッププレート)／悪いところ(船底、シート)を説明してから乗せよう。
- 乗艇中は、立ち上がらないように注意しておこう。もちろん指導者も、**ラダーロープ**を支えに立って指導してはいけない。(艇の上で立つのはフィックス艇やカッター時代の名残)
- レールに砂を乗せないように注意しよう。

4 エンジョイ、ロウイング!

- **ポジション**: ポジションを呼び、返事をさせよう。
- **グリップ**: ハンドル持つ位置を説明しよう(ほぼ肩幅)。なおノーフェザー(=スクウェア)でいくなら、イン/アウトハンドの使い分けも不要(説明はしておいて良いが、実行する必要はない。)
- **スクウェア**: ブレードは、基本スクウェアのままで。「見本」もスクウェアで。(もし、フェザーも楽しくできそうなら、追加で教えるのはかまわない。)
- **バランスとストップロウ**: 姿勢を理解させよう。
- **まずは一人ずつ漕いでみよう**。4つのポイント;キャッチ、ドライブ、フィニッシュ、フォワードを確認しながら。
- **ハラキリ**: ハラキリをそっと体験してみよう。腹に食い込ませないようにしたい。体を避けて、頭上にかわしてもかまわない。途中で誰かがハラキリをしたら、泊まって落ちていてなおそう。ブレードを回し角度をつければ抜けることを実験で説明しよう。
- なんとか漕げるようになったら、**みんなで合わせてゆっくり艇を進めよう**。
- クルーに技術的な余裕があれば、強く漕いでもかまわない。しかし、レグドライブを強調しすぎたり、尻逃げ~体幹(腰部)への過度の負荷~腰痛がおきたりしないよう、注意しよう。

5 自己向上

初心者の体験会を頻繁に、継続的に開催する。また常に経験の浅いスタッフでその指導を行なう場合は、どのように指導の失敗がないように、指導を向上させていけば良いか?

- 熟練した指導者に、指導状況を観てもらい、助言を仰ごう。
- 指導状況をビデオに録画し、省みて改善点をさくろう。

※なお日本ボート協会は、初心者指導を想定して指導水準を確保・向上するために、「認定インストラクター」制度を設けている。(まとまった受講・開催希望があれば、地域開催の可能性あり。)