

<b>J01</b>	<b>イントロダクション</b>	<b>4</b>	<b>J05</b>	<b>操艇, 舵手技術</b>	<b>7</b>
J01-01	はじめに	1	J05-01	操艇の特性と基本	1
J01-02	ロウイング開始の条件	1	J05-02	直進と停止, 方向転換	1
J01-03	ローイングの定義	1	J05-03	離岸と着岸	1
J01-04	クルー	1	J05-04	流れ, 風の影響と対処	1
			J05-05	コックスの役割と向上の要点	1
<b>J02</b>	<b>艇とオールの取扱い</b>	<b>12</b>	J05-06	舵手の基本装備と基本的注意	1
J02-01a	マイツール・ガイドライン	2	J05-07	ボイスワーク	1
J02-01b	おまけ・工具図鑑	1			
J02-02	レール	1	<b>J06</b>	<b>安全</b>	<b>9</b>
J02-03	スライディングシート	1	J06-01	スポーツと危険	1
J02-04	ストレッチャー	1	J06-02	事故の予防と発生時の対処	1
J02-05	リガー, オールロック	1	J06-03	出艇判断, 気象の予測	1
J02-06	オール	1	J06-04	沈からの回復	1
J02-07	艇に載せる器具, 装置	1	J06-05	事故発生時の救助活動	1
J02-08	艇の運搬, 置き方	1	J06-06	水中の身体反応と対策	1
J02-09	オールの運び方, 置き方	1	J06-07	乗艇中の体調悪化1	1
J02-10	乗艇中, 後の艇の管理	1	J06-08	インシデントレポート	1
			J06-09	水上交通のルールとマナー	1
<b>J03</b>	<b>リギング(艀装)</b>	<b>9</b>	<b>J07</b>	<b>練習</b>	<b>3</b>
J03-01	リギング概説	1	J07-01	パワートレーニング	1
J03-02	計測の準備~ワーク高	1	J07-02	技術練習	1
J03-03	スプレッドの計測と調整	1	J07-03	安全なトレーニング	1
J03-04	ブレードピッチの基礎	1			
J03-05	ワークスルー, ストレッチャー, レー	1	<b>J08</b>	<b>レースと戦術</b>	<b>8</b>
J03-06	オールの計測と調整	1	J08-01	大会の各種手続	1
J03-07	最適化1a-ハンドル高さ	1	J08-02	レースの基本展開と戦術, マナー	1
J03-08	最適化1b-ブレード深さ	1	J08-03	競漕規則	4
J03-09	最適化2a-ブレードピッチ	1	J08-04	オアズマンシップ	1
			J08-05	ボートホルダーの心得と技術	1
<b>J04</b>	<b>ローイングテクニック(漕技)1</b>	<b>11</b>	<b>J09</b>	<b>トレーニング科学</b>	<b>3</b>
J04-01	ロウイングの推進原理	1	J09-01	スポーツは脳も鍛える	1
J04-02	動作と用語の基本	1	J09-02	腰痛の予防	1
J04-03	基本技術: 概要	1	J09-03	熱中症の予防	1
J04-04	シングルスカル入門1	1			
J04-05	シングルスカル入門2	1	<b>J10</b>	<b>apdx 漕艇史, 用語, 補足</b>	<b>13</b>
J04-06	スイプロウイング入門1	1	J10-01	漕艇史	1
J04-07	リズムとレイト	1	J10-02	ロウイングエピソード	4
J06-08	ハンドルの持ち方(グリップ)	1	J10-03a	基本漕艇用語(200語水準)	4
J06-09	バランスのととり方	1	J10-03b	用語: セルフチェック150語	1
J06-10	ストロークサイクル	1	J10-04	ジュニアの保護者への助言	1
J04-11	はらきり, シートの脱線	1	J10-05	ハラスメント防止: JSAガイドライン	1
			J10-06	応援のマナー	1