J01-01 はじめに 基本的なルール＆マナー

作成 20180716 改訂 240715 **240808**

1 本マニュアルの位置づけ, 技術資料の案内

1.1 ロウイング

このスポーツは, ローイング(＝rowing, ロウイング, ボート競技, 漕艇)と言います. ロウイングは, 艇にオールロック(支える部品)をとりつけ, オールを使って漕ぐので, 漕手が進行方向に対し後ろ向きに座ります. 同じように人力で艇を進めるスポーツとしてカヌー(カヤック, カナディアン)があります. カヌー(カヤック)は, 艇に固定しないパドルで漕ぐので, 進行方向に向かって座り(カヤック), あるいは片膝を立てて(カヌー, カナディアン)漕ぎます.

1.2 マニュアルの位置づけ

この, 「ベーシック・ロウイング・マニュアル」は, 中学・高校レベルの競技者のための, ごく基本となることを集約したものです. 高校・大学レベルの競技者がこのスポーツの一通りの技術的知識をより詳しく, 習得したい場合は, 「漕艇譜5」(印刷版)をご購読ください. より深くマニアックなレベルに, 深みにはまりたい場合は, 「漕艇譜 X」(クラウド版)をお求めください.

1.3 指導者(コーチ)の位置づけ

スポーツの指導には, スポーツ指導の基本的な方針・知識, ローイングの専門的な方針・知識の理解, そして公認指導者資格が必要です. 日本スポーツ協会が, 公認指導者資格(スタートコーチ, コーチ1, 3, 4など)の制度を設けています. 4年以内に随時, 更新講習を受けることも必要です.

2 ロウイング・コミュニティの基本的マナー

どのようなスポーツ, 文化的活動の社会, 団体でも同じことですが, スポーツクラブに所属し, 集団行動をする場合の基本的なルール・マナーを理解し, 遵守することが大切です.

ロウイング・クラブも同じです. 特に特殊なルールがあるわけではありませんが, 基本的なことを確認しておきましょう.

2.1 ハラスメントの防止

□あらゆる集団, 人間関係の中で, 暴力・虐待・いじめ・ハラスメントなどがあってはなりません.

□もし, あなたが, 誰か(例:指導者・先輩)から, そういった攻撃的圧力・被害を, 心理的または身体的に受けていると感じた場合は, 適切と思われる人や相談窓口に必ず相談しましょう.

□もし, あなたが, 誰か(例:選手, 後輩)に, そういった攻撃的な圧力・被害をかけた場合は, ただちにそれをやめ, また適切と思われる人や相談窓口に相談しましょう. 場合によっては, アンガーコントロールなどの指導を受けましょう. 法的責任に問われることもあります.

□直接の被害者, 加害者でなくても, そういった状況を目撃した, あるいは聴いた場合も, そのことを看過してはいけません. 適切と思われる人や相談窓口に必ず相談しましょう.

2.2 安全最優先

□ロウイングは, 自然を相手に水上に乗り出すスポーツです. ちょっとした不真面目やルール違反が命にかかわることにもなるリスクがあります. つねに安全を最優先する意識で行動しましょう.

□時には鉄則やコーチ・先輩の指示が安全最優先にならないこともあり得ます. 安全最優先とは, そういったときに自らの責任で臨機応変に対応しなさい, ということです.

□自己責任: スポーツにはかならず危険がともないます. 年齢と経験を重ねるごとに, 「自己責任」の重みが増します.

□初心者, 低年齢であればあるほど, 指導者にかなりの「安全責任」がかかります. その両方の意識が大切です.

□インシデント(安全についてきにかかること, できごと全般)や事故が発生した場合は, 「インシデント・リポート」を積極的に投稿してください.

2.3 あいさつ」(挨拶)

□艇庫では, 誰にでも「必ず」挨拶(あいさつ)しましょう. 「おはようございます」, 「こんにちは」, 「しつれいします」…

☆知った人にだけしか挨拶していませんか？

☆挨拶しないよう視線をそらせたり, タイミングを外したりしていませんか？ そうではなく…

☆見かけたら, 自分から, 積極的に挨拶しましょう！

2.4 時間を守る

□集合時間に遅れないように活動しましょう.

□解散時間を延長しないように活動しましょう. ※これはむしろ指導者がしっかり意識しなければならないことです. 指導者は, クルーの全時間を支配しているのではなく, 「限られた時間を, 預けてもらっている」意識が必須です.

2.5 整理整頓, 道具を大切に

□整理整頓. 艇庫に来た時と帰る時, 施設や艇が, 「使った分だけ汚れたり傷んだりする」のではなく, 「手をかけた分だけ, よりきれいに, よりよい状態にする」意識と行動が大切です.

□たとえ人が汚したものでも, みかけたらきれいにしましょう.

□更衣室などを離れるとき, 今一度きれいにしていきましょう.

2.6 技術的な向上

□スポーツの技術, 理論は日々進化し, また競技の規則も改訂されていきます. 一度学んだことが, そのまま変わらない, という保証はどこにもありません.

□競技者も, そして指導者も, 常に学び続けることが大切です.

□ロウイングの様々な技術も, 古い技術論や, 現在主流・常識とされるものについても, 誤ったものが含まれるリスクが常にあります. また, インターネット全盛時代に, ネット上で多くの技術論やわかりやすい動画なども「氾濫」していますが, それらの中にも, 優れた情報もあれば, 間違った情報も多くあります.

□初心者・低年齢のうちは, 直接の指導者のいうことがすべて正しいと期待せざるをえない面もありますが, たの指導者の見解や, ネット上での(玉石混交ですが)情報なども参考にしながら, 試行錯誤しつつ, 安全で快適で, 技術的に正しい, 合理的なロウイングをさがしてください.