J05-05 コックスの役割と向上の要点 Role and Level up of the Cox

改訂180716 241109 250302

舵手は，安全を確保し，漕手の能力を最大限に引き出し，勝利をつかむためには，漕手以上に高い努力が求められます．

1 舵手の存在 Coxswains

舵手（だしゅ）は，コックス（coxswain, cox）とも呼ばれます．艇尾または艇首の舵手席にすわり，艇尾に座る艇をスターンコックス，バウに座る艇をフロントコックス（またはバウコックス，トップコックスなど）と呼びます．

整調と向き合うスターンコックス

2 舵手の役割 Role of the Cox

舵手は，操舵だけではなく漕手の心理的コントロールの要（かなめ）となる重要なポジションです．うまくできないと，漕手の能力を引き出せず，コース侵害などで敗北の原因となることもあります．地味だけど責任の大きなポジションであり，どれだけしっかりと，やり甲斐とクルーに対する責任を持つかが，大切です．舵手の役割を整理し，以下に示します．

1 艇の整備・点検～リギング（クルーとともに）

2 操艇（艇の動きをコントロールすること）．

3 安全の確保．舵手は安全の全責任と全権限を有する．

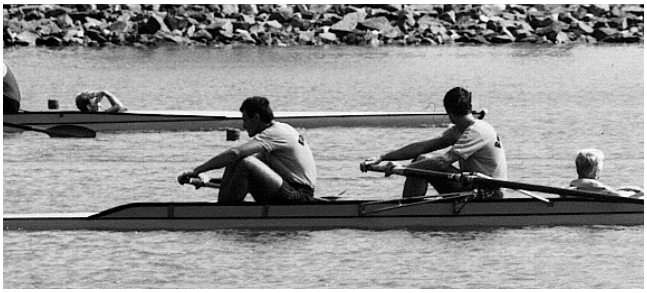
4 漕手の身体的・心理的コンディショニング．舵手は，リーダーでありサンドバッグでもある．

5 漕手の漕状態の観察と技術的指導．

6 練習メニューの組み立て・調整

7 レースでの戦術展開

8 記録（トレーニングメニュー，漕ぎの状態）



低い姿勢で，前方の視界が確保されたバウコックス

3 舵手の手段 Tools for Coxing

漕手が使える道具は，声とラダーの操作だけです．陸上で艇を運んでいるとき，声を使って漕手の動きを制御して安全に運ばなければなりません．このとき，舵手が艇の端を持って物理的にぶつけないようにするのは，初心者の最初の時期を除き，できるだけやめるべきです．声による制御能力を落とします．

乗艇では，バランスの崩れを，自分の体重移動で制御するのではなく，自分は艇の中心に安定して座り，漕手のロウイングでバランスを安定させなければなりません．

つまり，「声とラダーの操作」だけが，漕手の使える道具のすべてということになります．なお，他に，心理的支援には，顔（表情・仕草，振る舞いのすべて）も道具として使えます．

つまり，舵手は，直接艇に力を加えること最小限に減らし，声を通じて漕手に働きかける方向に向かうべきです．

乗艇開始に，乗艇後を気配りできる繊細さ

4 舵手水準向上の要点 Level up

舵手の水準を挙げるためには，次のことに注意しましょう．

- クラブ，漕手が舵手の重要性を認識，育てる姿勢をもつ．
- 漕手自身が水準と地位の向上を求め努力する．
- 具体的な向上プログラムを持つ．

※始めから熟達した舵手はいません．自分の長所を足がかりとして，その長所が裏目に作用しないように戒めながら，一方で短所を克服していく地道な努力を惜しまないことです．

※とりあえず一通りのことができるようになった時点が，要注意です．漕手以上に，精進・努力が止まり，慢心したレベルで終わるケースが少なくありません．

5 漕ぎたくて入部したのに？ I want to row…

クラブによっては，「漕ぎたくて入部したのに，コックスばかりやらされる．面白くないし，このままではずっとコックスで，漕がずに終わりになりそう…」といった心配が寄せられることがあります．

舵手つきクルーを抱えるクラブにとってコックスの確保は重要課題であり，もしコックス希望者がいなければメンバーの誰かが舵手になる選択肢も，やむをえないかもしれません．しかし，もしどうしても漕ぎたいのであれば，漕手となる固い決意をし，ただ少し長い目で計画を立てましょう．そのクラブでもいつかチャンスがくる可能性もありますし，その先も考えるべきです．人生何が起こるかわかりません．推奨できる行動と考え方を整理すると，以下のとおりです．命の女神が微笑むにふさわしい努力をすることだともいえます．

□いつか漕ぎたいという強い決意を固める．

□与えられた舵手としての役割を最高に果たす．信頼と発言力を高めることになる

□漕手としてのトレーニングを個人的に実行し，漕力を自分の手で向上させつづける．

□クルー，コーチに，自分の意思を適切に表現しておく．