J05-06 舵手の基本装備と基本的注意 Basic Device for Cox

改訂180716 241109 250302

舵手は，艇の中央に座り，体をふらつかせないようにします．

1 基本装備 Basic Device

1.1 服装

舵手は普段の練習から特に防寒対策を万全にしましょう． 寒さに震える状態は準備不足です． レース中，舵手の漕手と同一のユニフォームを着用しなければなりませんが，防寒着などの追加は緩和されます．

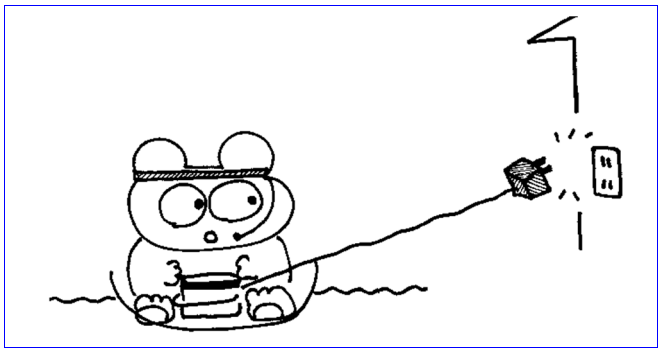
1.2 携帯装備

- ストップウォッチ，レイト計(ピッチ計)
- コックスボックス(拡声装置，計測装置)やペース・コーチなど
- 最小限の工具(ただし，配艇レースなどでは制限される場合もあります． 要項に注意しましょう．)
- ライト，スポンジなど(水域の状況・特性に応じて準備)

※レースでのデッドウェイトは，安全のため，抱えたり体につけたりせず，艇の底に置くだけにしておきます．

1.3 ハイテク機器を過信しない

コックスボックスは，大声の代わりになり，特にバウ・コックス艇では必需品です． スターン・コックス艇でも，戦術上，自艇だけに指示を聴かせることができメリットもあります． しかし一方で，このような電気機器は，故障や電池切れのリスクもあります． 入念な整備とともに，「地声」の訓練も必要です．



故障，電池切れ，充電忘れ…ハイテクを過信しないこと．

2 体重の管理 Weight Control

物理学的に，舵手の体重は軽い方が良く，もちろん体重管理が大切です． しかし特にジュニアでは「減量」は不要・禁物です． 成長期の減量は，成長を阻害し，また減量に伴う心身の不調が，かえって舵手の総合機能を落とします．

体重のわずかな増減に一喜一憂しながら，笊(ザル)のような舵手ワークしかできないのは話になりません． 「技術がないからせめて体重だけでも」という方針もまた正しくありません．

舵手の体重規定は以下の通りです． (舵手は，性別不問となり，男子種目に女子舵手，女子種目に男子舵手が乗ることができます．)

男子種目：55kg， 女子種目：50kg

※デッドウェイトは，「最大限15kg」．

補足： 体重規定は，過度な減量や軽量舵手を制限するためですが，もともと非常に軽い選手や，例えば両脚欠損などで軽い選手が，ロウイングを楽しむ機会を削いでいる問題もあります．

体重規定は良いとして，デッドウェイトの上限規定は撤廃すべきと考えています．

3 基本の姿勢 Basic Form

基本的に艇の中心に座り，左右に上体を傾けないように注意します． また，手は左右のガンネルに自然に置き，上体が左右に揺れないよう，(艇と一体になり慣性モーメントを増やすように)ガンネルでしっかり支えます． また，艇速変動に伴う上体の前後の揺れも最小限にし，動かさないように努めます．

クルーのバランスが悪く傾く場合に，矯正手段として，重心をシフトすることは，アンバランスを固定するか，バランスを崩し悪循環に陥るリスクが高く，基本的には避けるべきです．

ラダー・ロープは，一般に体の前に回して(※1)，左右同じ位置にある取っ手を持ち，前腕をガンネルに添え，ガンネルといっしょに持って安定させます． ロープを緩めて水面に当てたり，特に(逆流の時に)ラダーの逆転や過負荷になったりしないよう張っておくことが大切です．

前腕をガンネルに当てて上体を安定させる．

※1： ラダー・ロープを体の前に回すことは，ロープを離しても流さないようにするために必須とされてきました． しかし一方で，転覆の際に体に巻きつくリスクや，スタートロープが絡まって体を引っ張られる危険があることも認識されています．

このため，ラダー・ロープは，尻の下に引くか，体の後ろに回すことが適切です(ただし，その場合，ラダー・ロープを離して流してしまうリスクもあるので，流止めを工夫することも必要でしょう．今後，安全のために考慮すべきことです．

4 補足 Do not stand up.

舵手席の上にしゃがむとか，立ち上がりラダー・ロープで体を支えるのは，現代のシェル艇ではすべきではありません． 艇のバランスを崩してしまうこともありますが，シートや特に「ラダーポスト」を壊す危険があります． 基本的に，自分のシートに正しく座ったままの状態で，漕手の動作の観察や前方の把握に努めましょう．