J05-07 ボイスワーク（コマンド） Voice work (Command)

改訂180716 241109 250302

ボイスワークとは，舵手が声を出し，漕手に様々な指示を与え，艇を操り，より速く進むように，漕手をコントロールすることです．

1 声の基本的役割 How the Voice works

- 各種行動の指示．
- リズム(調子)をとる．
- 漕ぎを観察し，最良の動作になるよう各種の指示・助言を行う．
- 漕手の心理状態の管理・支援．

2 声の質・言葉の内容 Quality of Voice and Talks

声の質は，大きな声，通りの良い声，明快な音質(聴き取りやすいこと)が適しています． 先天的な要素も大きいのですが，発声を工夫し練習し，よく聴き取れるようにしましょう．

言葉の内容は，簡単でわかりやすい表現をするように努めましょう． 乱暴で野卑な表現や，対戦相手への侮辱や過度の攻撃的表現(罵倒)は絶対してはいけません．

3 基本的な発声方法 Basics

(艇の構造によって，効果の程度は異なりますが)スターンコックスの場合，整調の足元の方向へ発声するのが基本です． ハルの空間を伝わって，声がバウまで良く届くといわれています．（最も，艇の構造進化で，昔ほどは通らないのですが…）

エイトやバウコックス(フロントコックス)艇では，コックスボックスを使用します． ただし電気的装置は常に故障や電池切れ(充電不足)などのリスクが伴うことを忘れないように． いつも良いコンディションで使用できるように，整備し大切に扱いましょう． 発声は，通常の声の大きさで，ボリュームを適切に調整します． クルーにはっきりと聴こえ，(レースでは)他艇には内容が聴きとれない大きさが目安です．

コックスボックス(右手脇)とヘッドセット（世界選手権 2002 より）

4 指示用語 Command

キャッチから発声し，2ストロークかけて指示し，その次の(フォワード～)キャッチからその動作に入るのが基本です．

・基本用語	：	○○いこう…さあ行こう．
・ノーワーク	：	両舷用意して…ノーワークいこう…さあ行こう．(両舷…レディ…ゴー)
・漕ぎ止める	：	イージーオール…イージー，ありがとう．
・制止(制動)	：	両舷ホールド（テイトメ，テイコウなども）
・指示解除	：	ありがとう(ワークの中止)
・方向転換	：	両舷で艇を回そう…バウサイドバック，ストロークサイドロウ…バウサイドから，さあ行こう．
・パドル	：	パドルいこう…さあ行こう．
・セトルダウン	：	大きくいこう…さあ行こう．

舵手の元気が艇を活き活きとさせる(2005ヘンレー/www. nlroei)

5 リズムをとる Rhythm

声には，調子をとる，タイミングを合わせる役割もあります． キャッチやフィニッシュに合わせて，「1本，2本…」とか「ロウ，ロウ…」など． 初心者のクルーでは，フォワードでの「そーぉ」を加え，「キャッチ」，(または)ロウ，「フィニッシュ」と，両方でかけることもあります． 新人の間は，声を積極的に出すトレーニングとして，積極的に常に出すことも大切ですが，「常に出し続ける」必要はありません． 「間(ま)」も，大切です． 初心者から上級者まで，どのタイミングでリズムをとるのが自分のクルーに最適か，工夫の余地があります．

6 いろいろな情報 Distance, time, rate

指示したストローク数のカウント，現在の距離(レース，練習の残りの)距離や時間，レイトなどの情報を，タイミングよく発声していきます．

- ・足蹴り10本いこう…1本…2本…
- ・1本…2本… …ラスト1本…イージーオール
- ・1本…2本… …○○行こう…さあ行こう
- ・500m通過… …ラスト400m…ラスト300m…
- ・5分経過… …ラスト10分…ラスト5分…
- ・34. 5… （レイト．クルーの慣習にしたがい多くの場合は数字だけで伝わる）

7 技術的な指示，心理的な応援

舵手付きクルーでは，コックスは漕手の動作を観察し，技術的な指示をしていく役割があります．

普段の陸上で，用語や，技術的なポイント，物理的な理解などを深めておき，水上では，こまかく・長く説明するのではなく，簡潔な言葉で指示できるようにしましょう． その際，例えば，2番のキャッチが微妙に遅れている場合は，どれが良いでしょう？

A 2番，キャッチが遅れる！

B 2番，キャッチ合わせて！

C 2番，キャッチ早く！

予め，2番が遅れる癖が理解できているとか，タイミングのズレと聴いて遅れているか早すぎるのかわかる漕手であれば，B で良いでしょう． ネガティブな表現の A は，時には必要ですが，基本的に慎重に使いましょう．

また，技術的な問題ばかりを指摘していると，無意識のうちに心理的に低下させてしまうことが多いので，良いところを評価して元気づけることがより大事です．