はじめてのロウイングのための16のポイント

Ozawa Rowing 2024 作成180929 改訂240727 240808

□市民レガッタ／学内レガッタなどの初心者クルーのための手引きです.
□八つ折りにたたみ, カードサイズで見たいところをオモテにできます.

1 準備: 服装・用意していただくもの

□運動できる服装(**ジャージ, 短パン, Tシャツ**), 帽子などを準備願います. **サンダル**などを用意していただく場合もあります.
□防寒具, **水筒(飲料)**等は, 指示・案内に従ってください.

緊急時認識用・連絡用個人情報（記入しておきましょう）

名前 （なまえ）	生年月日	連絡先(属性)
（　　）	年　月　日	（　　）

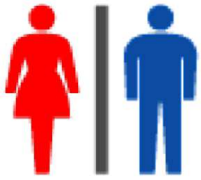
2 安全: 必ず守ってほしいこと

服装・持ち込み品についての補足
□ジーンズは不向きです(屈伸の制約, 落水時に泳ぎにくい).
□脇ポケット・前ポケットは不向きです(ハンドルがひっかかる).
□アクセサリー, タバコ, ライターは持ち込まないでください.

□**泳力の確認:** あなたの泳力を, 指導者にお知らせください.
□**救命具:** その他の着用は, 指導者の指示に従ってください.
□**病気, ハンディキャップ等の確認:** 留意すべき既往症(心臓病など)やハンディキャップ等があれば, あなたとクルーの安全のために, 指導者に一言お知らせください.
□**気分が悪い, 不安, 怖い, 船酔い?:** 乗艇中の不調も, 遠慮なく早めに添乗員に知らせてください.
□**浸水・転覆しても:** あわてて岸に泳がず, 艇につかまって指示に従ってください. ボートは浸水しても水上に浮かび続けます.

3 ウォームアップ: 乗る前に

□**トイレ**に行っておきましょう. 水上にトイレはありません!
□ウォームアップ=準備運動を十分にしましょう.
□ロウイングエルゴメータ: 陸上でのロウイング動作を最初に学ぶのに役立ちます. 施設, 指導者に確認・指導のもとで試してみてください.



4 覚えよう1: 漕手のシート回りの名前

□ ボートの各部の名前を知っておきましょう:

□オールは, **ブレード, シャフト, スリーブ**と**カラー, ハンドル**で構成されます.

5 覚えよう2: ポジションの基本

□ローヤー(漕手, そうしゅ)が漕ぎ, 舵手(だしゅ, コックス)が舵を取りながら指示を出して艇を進めます.
□艇の上では, 名前ではなくポジションで呼びます.
□バウ(へさき)から順番に, **バウ, 2番, 3番, 整調**(せいちょう)**またはストローク**と呼びます.

6 ポジションの組み合わせで呼ばれます

□バウと3番を**バウサイド**, 2番と整調を**整調サイド**(または**ストロークサイド**)と呼びます.
□バウと2番を**バウペア**, 2番と3番を**ミドルペア**, 3番と整調を**整調ペア(ストロークペア)**, バウと整調を**アウトペア**と呼びます.
□全員を呼ぶときは, 「両舷」とか「オールメン」と呼びます.
☆自分のポジションの「呼ばれ方」をよく知っておきましょう.

7 乗り方・降り方

□乗るときには「お願いします!」, 降りるときには「ありがとうございました!」と, 川・湖とボートとクルーに挨拶を忘れずに.
□レールを支えている梁(はり)を踏んで乗り降りします.
□**船底やシートを踏まないように**注意しましょう.
□レールも踏めますが, 砂や泥がつかないように注意しましょう.

□ストレッチャーは, 前後に調節できます.

8 指示と返事

□指示には, 大きな声で**返事**を返しましょう.
□「ありがとう!」は「**動作を止めて**, 休んで」という指示です.
□「ありがとう」以外の指示には, **動作をとめないで**対応しましょう.
□「**イージー・オール**」では, 漕ぐのを止めてールを空中に上げたままにします. 次の「**イージー**」で, 水面に落とします.
□「**ホールド**」(または「ブレーキ」, 「艇止め」, 「抵抗」, 「ストップロウ」などの指示は, ブレードを水中に立てて, 艇を止めます.
□前と後ろ: ボートは後ろ向きで漕ぐので, 漕手の動作は, 艇尾方向を「**前**」, 艇首(**バウ**)方向を「**後ろ**」と呼びます.
□休みたいときは, 勝手に休まず, 「止めて!」と頼みましょう.

9 グリップ：ハンドルの持ち方

□ハンドルは，肩幅くらいで優しく持ちます．

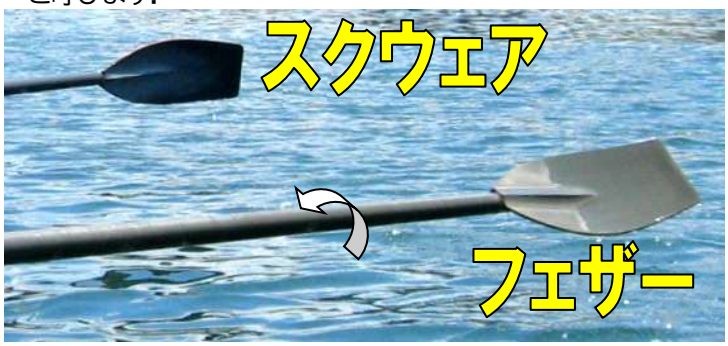
□手の甲を平らにして引きます． まねきネコのような手にならないようにしましょう．
□キャッチで，端の手を離さないように注意しましょう．

10 体の動かし方

□水につけるときを「**キャッチ**」，水中を**ドライブ**（または**ストローク**），水から出すときを「**フィニッシュ**」，フィニッシュからキャッチまでを「**フォワード**」（または「**リカバリー**」）と呼びます．
□「**ノーワーク**」はやさしく漕ぎます．
□「**パドル**」は強く漕ぐことです．
□「**〇〇いこう，さあ行こう**」： と，2ストロークかけて，漕ぎ方が指示されます． その次のストロークから動作を変えます．
□ストローク（ドライブ）では，脚・上体・腕を，この順番に少しずつオーバーラップさせながら漕ぎます．
□フォワード（リカバリー）は，腕・上体・脚の順で前（艇尾方向）に動かしていきます．

11 ブレードの動かし方

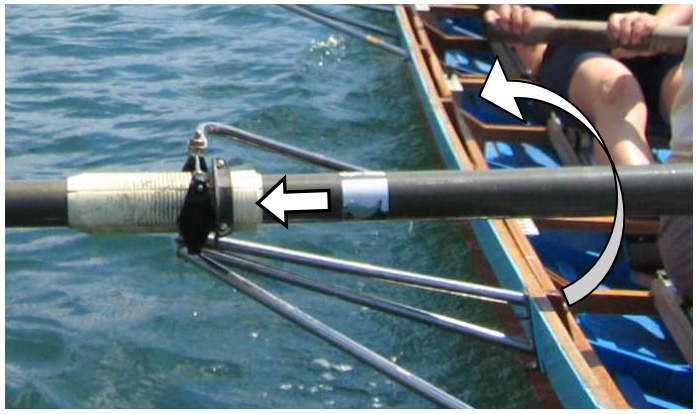
□ブレードを立てることを「**スクウェア**」，寝かせることを「**フェザー**」と呼びます．



□最初はスクエアのままで良いでしょう．
□慣れたらフェザーをつけましょう． ただしクルーで一緒に．

12 円弧運動を意識しよう

□オールは，オールロックを中心に円弧運動をさせます．
□カラーがオールロックから離れないように注意しましょう．

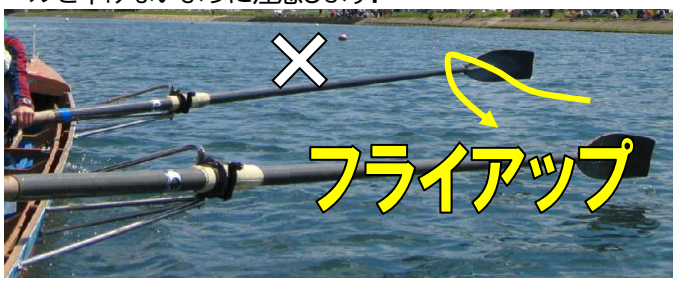


13 ブレード1枚の深さで

□水中はブレード1枚分の深さで漕ぎます． それ以上深くするのは無駄です． 水中を，水平に漕ぐことが大切です．
□ブレードの深さには，ブレードのピッチ（伏せ角）が影響します．かぶせ気味になると水面から浮き，逆に寝かせると切り込みます．角度は手で作るのではなく，オールロックとオール（スリーブ）の平らな面で自然にできます．
□**切り込み（ハラキリ）に注意：** ブレードが水中から抜けなくなることがあります（ハラキリ）． 誰かがハラキリしたら，全員が漕ぐのを中断し，ブレードを回転させて抜きます．

14 ブレード1枚の高さで

□フォワードで，ブレードを高く上げないように注意します． 特に，フライアップ（キャッチ前にブレードが高く舞い上がること）しないように注意します． そのためには，キャッチに向かってハンドルを下げないように注意します．



15 より速く進むには？

□**前を見て**漕ぐ： うつむいた姿勢にならず，水平に前を見て漕ぐことが，バランスや強い漕ぎのために大切です．
□**尻逃げ注意！**： 「脚を先に強く！」と意識しすぎると，脚力に体幹が負けてしまい，腰を傷める恐れがあります． シートが速く動くが肩が遅れる「尻逃げ（しりにげ）にならないように，特に注意しましょう．
□リズム： **フォワードはできるだけ休みます．** 焦って速くならないように注意しましょう．
□**ユニフォーミティ：** クルーがばらばらでは速く進みません． 全員がタイミングを**合わせて漕ぐ**ことが大切です．

16 レース（レガッタ）

□発艇定刻： 慣れないと，水上では思いのほか想定外！の時間がかかることがあります． 早め早めの行動をして，「発艇定刻」に間に合うように行動しましょう．
□**挨拶：** スタートに並んだら，他のクルーに「**お願いします！**」と，挨拶しましょう．
□ロウイングは紳士のスポーツです． 相手を罵倒するような威嚇や下品な野次を飛ばしてはいけません．
□スタート： キャッチの姿勢で水中にブレードを置き，「**アテンション**」につづく「**ゴー！**」の号令と共に漕ぎ始めます．
□**フィニッシュ：** レースを漕ぎ終わったら，他のクルーに「**ありがとうございました！**」と，挨拶します．

コピー・転用自由，自己責任で．