

●視覚障害者のアダプティブ種目として、舵手つきフォアがあります。そのため、スイープを漕ぐことから始まるかもしれません。そこでまずスイープ種目の習得の手順について説明します。スカリングを平行して体験していくのも良いでしょう。

●もし視覚障害があって、後にロウイングを始めるとすれば、スイープのサイドを固定せず、できるだけ両方を体験していきましょう。また競技種目としてひとつのサイドに決まっても、時には逆のサイドを漕ぐことも大切です。

1 ボートへの乗り込み

●ボートに乗り降りする際は、沖側の漕手が、岸側のガンネルとハンドルを片手であわせて持つようにして、艇のバランスを確保します。舵手の指示にしたがって、適切な場所を踏んで慎重に乗り込みましょう。（降りるときも同じようにバランスをとって指示に従って降ります。）

2 ポジション、サイドの確認

●自分のポジションを再確認しましょう。バウ／ストローク（整調）・サイド、バウ／ストローク（整調）・ペア、ミドル／アウト・ペア…、ポジションの指示にすぐ反応できるようになりましょう。

3 舵手、クルーとのコミュニケーション

●舵手の指示にはすぐに返事を返しましょう。内容がわからなかったり、聴き取れなかったりしたら、すぐに聞き返しましょう。いつでも声を出してかまいません。

4 ハンドルの持ち方

●スイープオールは、両手をほぼ肩幅に近い（わずかに狭い）幅で持ちます。つまりミドルポジションで手を伸ばしたときに、両腕はほぼ平行に近い状態です。またフェザーターンは、インサイド・ハンドだけで行います。アウトサイドハンドは、フェザリング動作の時、ハンドルは手の中で滑って回るようにします。

5 バランスとストップロウ（ブレーキ）

●バランスをとる動作は、ハンドルをお腹に抱えトップスライドで停止し、水面にブレードを置き、艇を安定させます。スイープでは、コントロールするのは一つのブレードだけなので、逆サイドを含めた他のポジションとよく比較し、両サイドが優しく同じ強さで水面を押さえ、艇が水平になるようにコントロールします。水面を押さえる強さは、目的に応じて異なります。漕いでいるペアのバランス感覚を養う場合には、抑えすぎることは逆効果です。

●ストップロウ（ブレーキ）は、バランスと同様の姿勢で、ブレードを立て、制動をかけた状態にすることです。艇が走っているときに、急にストップロウをしなければならぬときは、自分の能力に合わせてブレーキの強さを加減しなければなりません。コントロールできないまま急に完全なストップロウをすると、腹切り状態になり、身体を飛ばされ、怪我をする恐れがあります。