

ボートの漕ぎ方入門

1. ボート競技とは

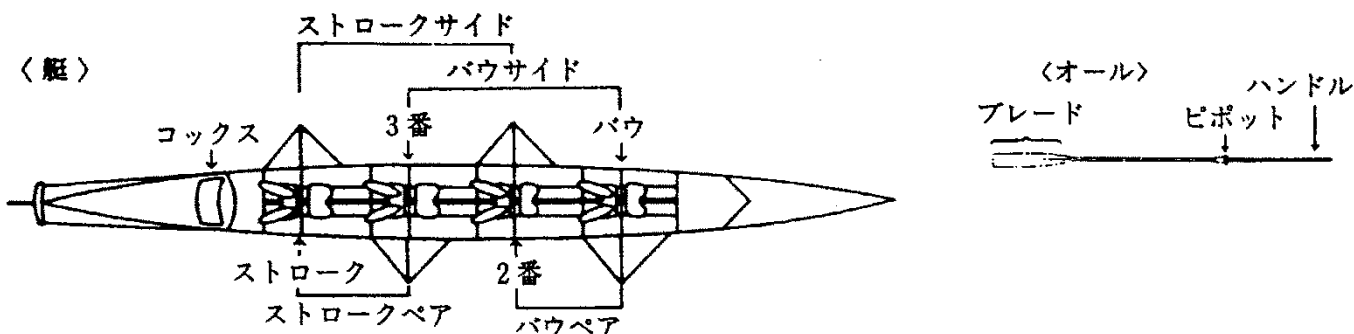
ボート競技とは、ボートレースとかレガッタといわれるスピードを競うスポーツです。レースは、スタートからゴールまでの決められた距離を一番速く漕いだものが勝者です。

2. ボート競技の歴史

歴史に記録が残されているレガッタでは、世界的に有名なオックスフォード・ケンブリッジの大学対抗レースが1829年に始められています。また日本で、初めてレガッタが行われたのは明治16年（1883年）、東京大学と体操伝習所（今の東京教育大学）の対抗レースです。明治38年には、早慶レガッタが始まっています。一方、広島では明治24年広島師範（今の広島大学）が、太田川から宮島周辺まで遠漕した記録が残っています。

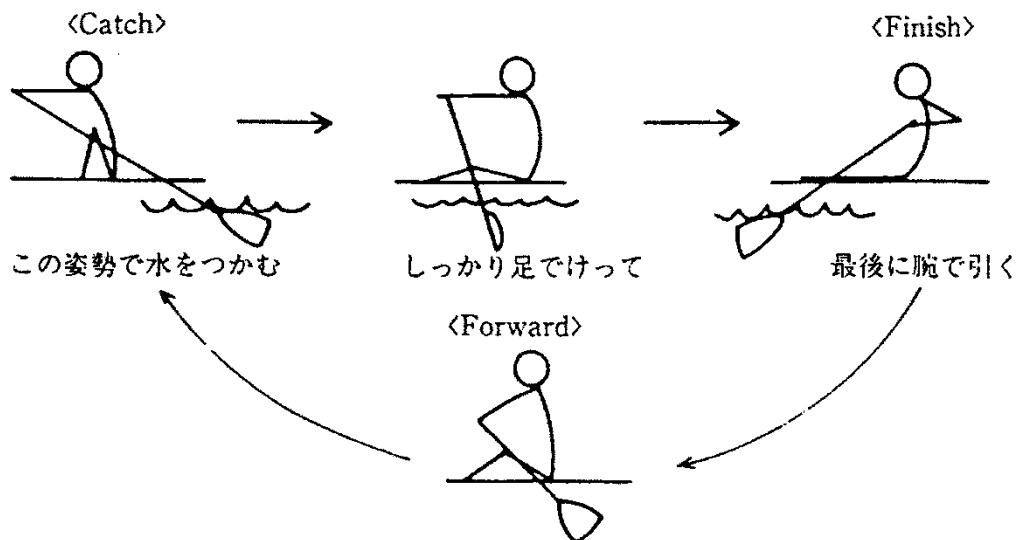
3. 艇とオール

艇とオールは、すべて大切に取り扱いいただきたいのです。特に、艇の外板とオールのブレードは薄い板を使っているため、乗艇の際には、外板に直接足をかけることのないよう、添乗員の指示に従ってください。また、自分のポジションは必ず覚えて下さい。



4. 艇を速く進ませるために

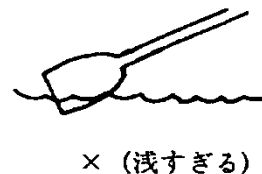
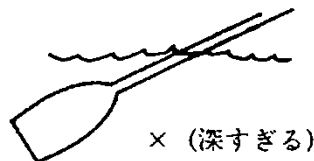
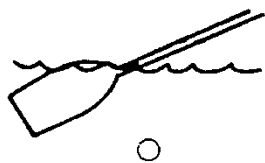
① みんなの動きを合わせましょう。



ハンドル (ブレードは空中)、シートを前にもっていきながら Catch へ

② 水中のブレードに注意しましょう。

水中は、ブレード1枚の深さで、大きく真っすぐ漕ぎましょう。



5. 号 令

次の号令は必ず覚え、添乗員の指示に速やかに従ってください。

- ① イージーオール 漕ぎ終わり、脚を伸ばしたままブレードを空中に保ちます。
- ② イージー イージーオールの際の、ブレードを空中に保った状態から、ブレードを水面に浮かべます。
- ③ ありがとう この号令で、全ての動作を止めます。
- ④ ストップ ブレードを水面に直角に入れ艇を止めます。
- ⑤ バックロー 通常の反対の動きで漕いで、艇をバックさせます。
- ⑥ ゴー この号令で漕ぎははじめます。なお、スタートは「スタート用意。各クルーいいか。ヨーイ、ゴー！」の号令で、漕ぎ始めます。

上記の用語等を覚え、どのような場合でも添乗員の指示に従って、ルールを守れば必ず安全で楽しい、Rowing 出来るでしょう。

ENJOY ROWING



初めてのロウイング

市民レガッタ・初心者のための入門レベルマニュアル

2009.4.20

発行：太田川BC・小沢哲史

【コピー・転載・再編自由】

ボートの種類：ナックルフォア

市民レガッタ/学内レガッタなどで用いられるボートは、ナックルフォアと呼ばれるものです。4人のローヤー(漕手, そうしゅ), 1人の舵手(だしゅ, コックス)で艇を進めます。

安全のために

泳力の確認と救命具: 万一に備え, あなたの泳力をお知らせください。泳ぎが苦手な方は, 救命具を常時着用していただく場合もあります。救命具は常時, 艇に搭載しますが, その種類と着用 of 要否は, 指導者・担当者が決定するので, その指示に従ってください。

ご病気, 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, 安全のため指導者にお知らせください。個人情報につき慎重に取り扱いますが, 内容によっては, ご了解の上, クルーにも理解しておいていただく場合があります。

気分が悪くなったら, 不安になったら: もし水上で, 不快, 不安, 恐怖, 船酔いなどを感じる事があれば, 遠慮なく, 添乗員にお知らせください。場合によっては, 練習を中断し, 岸に引き返します。

もし浸水したら...: 万一, 何かの事情で浸水しても, 艇自体に浮力があり, 水上に浮かび続けます。あわてず艇に乗ったまま, 添乗員の指示に従ってください。

服装

基本的には, 運動ができる服装であれば結構です(ジャージ, 短パン, Tシャツ, トレーナーなど)。ジーンズや脇ポケットのある上衣は, 伸縮性の制限と落水時の負荷, ハンドルのひっかかりのため向きです。タバコ, ライター等の持ち込みはご遠慮ください。アクセサリーの類はなるべくご遠慮ください。防寒具, 帽子, 飲料等は, 指示・案内に従ってください。シューズは不要ですが, サンドルなどを用意していただく場合があります。

乗艇準備

事前にトイレに行っておきましょう。直前に体調に不調がある場合は, 遠慮なくお申し出ください。やむなく乗艇中止とさせていただきます(不調が, あなた御自身だけでなく, 全員も危険にさらす可能性があることを, ご理解ください。)指示・案内に従い, 適切な準備運動をしてください。

ボートの各部名称と扱い方

漕ぐ席は, レール, シート, ストレッチャー, リガー, オールロック(クラッチ)で構成されます。シート(座席)は, レールの上を前後にすべります。足は, 前後に調節できるストレッチャーに固定します。艇から張り出した金属製の骨組みを, リガーと呼びます。リガーの先端に, オールを受ける支点となる「オールロック」(クラッチ)があります。オールロックは, 角度が調整され, また円滑に回るように調整されています。オールロックのゲートは, オールをセットした後, ねじを正しく締めおかなければなりません。オールの名称: **ブレード**(水を押すところ), **シャフト**(棒状部分), **スリーブ**(支点になる補強部分), **カラー**(つば), **ハンドル**(持つところ)などがあります。



乗り方・降り方

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。(砂・泥がつかないようにすれば), レールも踏めます。



ポジションの呼び方

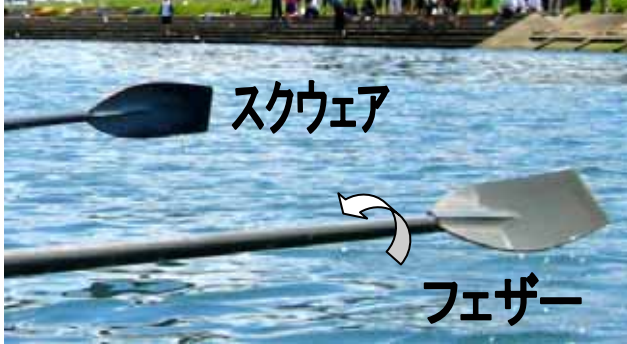
艇の上では, 名前ではなくポジションで呼び合います。バウ(へさき)から順番に, **バウ**, **2番**, **3番**, **整調**または**ストローク**, と呼びます。



バウと3番を**バウサイド**, 2番と整調を**整調サイド(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。

動作の指示と返事

後ろ向きに座っているため、漕手の動作に関しては、艇尾方向を「前」、艇首(パウ)方向を「後ろ」と呼びます。水につけるときを「キャッチ」、水中で押している動作をドライブ(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戻ることを「フォワード」(または「リカバリー」と呼びます。ブレードを立てることを「スクウェア」、平らに寝かせることを「フェザー」と呼びます。市民レガッタ/ボート教室段階では、フェザーしないで、スクエアのままの場合が多いです。



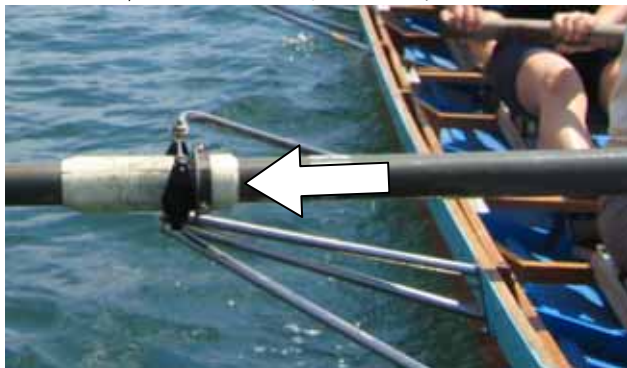
「ありがとう」は、「動作を止めて、休んで。」という指示です。「イージー・オール」では、漕ぐのを止めてオールを空中に上げたままにし、次の「イージー」で水面に落とします。「ノーワーク」は歩くような優しい漕ぎ。「パドル」は強く漕ぐということです。「いこう、さあ行こう」：と、2ストロークかけて、漕ぎ方が指示されます。その次のストロークから変えます。水上では、指示に対して大きな声で元気よく返事を返しましょう。クルー全員と指示者が確認するために重要です。

ハンドルの持ち方

ハンドルは、手を前に出し、肩幅くらいで優しく持ちます。



オールが、オールロックから抜けないようにします。

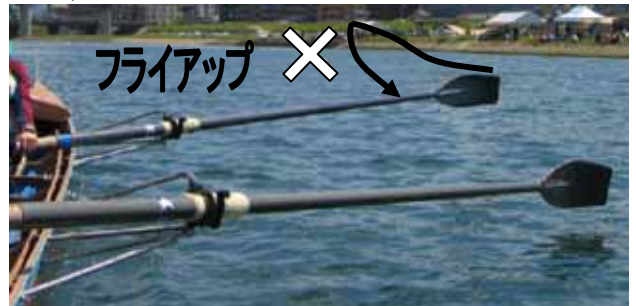


手の甲が平らになるようにして引きます。マネキ猫のような手にならないようにしましょう。アウトサイドハンド(端の手)が離れないように、キャッチから確実に両手で引きましょう!



漕ぎ方

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。水中を平らに漕ぐことが大切です。ブレードの角度が深さに影響します。かぶせ気味にして漕ぐと水面から浮き上がり、反対に寝かせると切り込みます。その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るので、その角度が正しく維持されるように、リラックスしつつ、気をつけるだけです。フォワードでは、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)を起こさないように注意します。



パウがキャッチ前ハンドルを下げフライアップしている状態

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。初心者で、脚と上体のスウィングを順番に切り替えると、腰を傷める恐れがあります。「尻逃げ(しりにげ; シートが速く動くが肩が遅れる現象)」になると、さらにリスクが高まります。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。リズム: **フォワードはできるだけ休む**ことが大切です。あせ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: 一人ずつが、一生懸命上手に漕いでも、クルーがばらばらでは、艇は進みません。全員が合わせて漕ぐことが大切です。特に、キャッチとフィニッシュを合わせます。**止まらずに:**「ありがとう」(動作停止の指示)のない注意や指示には、動作を止めないで対応しましょう。**切り込み(ハラキリ)、深すぎるブレード:** ブレードが水中に深く切り込み、お腹に押し付けられてしまうことがあります(ハラキリといえます)。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。

レース

スタート: スタートに並んだら、他のクルーに「お願いします!」と、挨拶します。スタートは、キャッチの姿勢で水中にブレードを置いて待ち、「アテンション...ゴー!」の号令と共に漕ぎ始めます。小さなレンジから数本で大きな漕ぎに持って行きます。**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。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、下品な野次は厳禁です。