

# はじめて松江市民レガッタに参加する方へ

(松江市民レガッタ参加者マニュアル 2018年版)

## 健康・安全

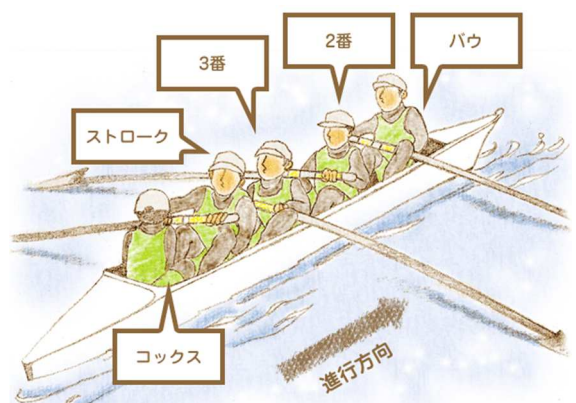
- ・ボートは激しい運動です。健康状態を整えておきましょう。飲酒状態や二日酔いの方はお断りします。
- ・自然を相手にします。風と波、雷に弱い競技です。雨でも水面が穏やかならば乗ります。晴れでも風が強くと波が高ければ中止します。宍道湖が荒れていても、艇庫周辺の状況で判断しています。遠くから来られる場合は、艇庫へ問い合わせしてからおでかけください。(TEL0852-27-6311)
- ・最低限救助が待てる程度の水泳能力が必要です。乗艇前に全員備え付けの救命具を着用して下さい。
- ・ボートの中で立ったり、動いたり、騒いだり、身を乗り出さない。オールから手を離さないでください。
- ・万一、事故が起きたら。沈没・転覆してもボートから離れないのが原則です。救助が来るのを待ち、冷静な行動をとってください。
- ・ボートはカーボン製で、落したりぶついたりすると壊れます。ボートの青い色がぬってあるところは薄く、穴が開くので足をかけて踏まないで下さい。

## 練習の前に

- ・会場に駐車場はありません。公共駐車場をご利用ください。近隣の店舗(パチンコ店や電気店)などには絶対に駐車しないでください。
- ・公式練習の時間は60分です。開始時間の10分前までに艇庫へ集合します。受付をしてください。
- ・初心者がおられる場合は、30分早めに来て練習の様子を見学しておきましょう。時間前に陸上でできる指導をしますので、スタッフに「初心者です」と声をかけてください。「時間に遅れそう」「人数が揃わない」など困った時も早めにスタッフへ相談してください。できる範囲で対応します。
- ・運動できる、水しぶきがかかってもよい服装で参加してください。裾が長い上着や前をとめないで羽織る服では、シートにからまって危険です。上着はズボンに入れてください。足は裸足でも構いませんが、ストラップで擦ることもあるので、くつ下や底の薄い上履きを別に用意して履くことをお勧めします。
- ・暑い時は、帽子や日焼け止め、タオルを準備して、長袖の着用など熱中症に気をつけます。ペットボトルなどを持ち込んで、水分補給もして下さい。
- ・雨の時は、コックスは雨具を着るなどしますが、漕ぎ手は雨具を着ずに、風邪をひかないように厚着をして練習します。万一に備え、着替えを用意してくると安心です。
- ・貴重品は各自で管理してください。艇内にも持ち込めますが、水に濡れることもあるほか、落とすと拾えませんので、注意してください。

## ボートについて

- ・松江ボート協会艇庫に保管してあるナックルフォアとマコン形オールを使います。通常、5人一組で乗り、4人が漕いで、1人が舵(かじ)をとります。練習では指導スタッフが後部に乗ります。
- ・シートの名前、自分のポジションは覚えてください。(C:コックス、S:整調 or ストローク、3:3番、2:2番、B:バウ) 及びペア(ストロークペア、バウペア)、サイド(ストロークサイド、バウサイド)
- ・整調のオールが出ているほうが「整調サイド」。バウのオールが出ているほうが「バウサイド」。
- ・シート編成は参加者の自由です。決まっていないときは練習経験者を整調へ、初心者はバウや2番にします。全員が初心者だけの時はしっかりした方を整調にします。
- ・用具の名前「オール、シート、ストレッチャー、ハンドル、ブレード、ローロック」を覚えて下さい。
- ・救命具を着用して、棧橋に向かい、指定された艇に乗ります。棧橋へのスロープはゴムマットが敷設してあり、雨天等で水に濡れると滑って転倒する恐れがあるので注意します。



福井県美浜町 HP より転載

## 乗り方

①シートをうしろに下げて、レールの脇にある足置き板(黒い部分)の上に立つ。土足厳禁です。

※ レールは弱く、強く踏むと曲がります。レールの間及び脇にある足置き板をゆっくり踏んで立ちます。レールに砂が乗ると、シートが外れて故障の原因になります。汚れた足でレールを踏まないようにします。砂が入ってしまった時は、きれいに除去してから動かします。

②シートにすわってから、ストレッチャーに足を入れ、ストラップを締めて足を固定します。

③オールを握り、すぐに漕げる準備をします。

## 漕ぎ方

- ・オールは、肩幅で、強く握らずに軽く握る。肩に力を入れない。リラックスする。
- ・オールの先(ブレード)を垂直に水の中へ入れて漕ぐ。ブレードが深くないようにまっすぐひく。オールがローロックから抜けられないように常に外側に押す。
- ・かけ声にあわせて漕ぐ。漕ぎだし・終わりの掛け声を覚える。「ノーワークいこう。」で漕ぎはじめる準備を。次の「さあいこう。」で漕ぎはじめる。「ありがとう。」または「イージーオール」で漕ぎやめる。
- ・掛け声に合わせて4人で漕ぐ練習。「キャッチ」のかけ声で水の中にブレードをいれて、「ロウ」でブレードを水の中から抜く。コックスは「キャッチ、ロウ」の掛け声のタイミングを覚える。
- ・整調の人の漕ぎに、うしろの人が合わせて動き、4人で漕ぐ。まずは4人が合わせること。
- ・「バックロウ、サイドロウ、方向転換(バウサイドロウ、ストロークサイドバックロウ etc)、抵抗、ちやぶロウ、バランス」などの技を覚える。
- ・スピードアップする時は「パドル(ライトパドル)いこう」のかけ声のあと、次の「さあいこう」のかけ声のあとに、みんなであわせて強く漕ぎ始める。
- ・止まるときや、休むときもオールを離さないこと。(安全対策)ブレードは上をむけて静かに水に浮かべておきます。休憩時や止むを得ずハンドルから手を離すときは、からだと足でかかえる。(バランスの動作)

## スタート練習(1回目の練習から掛け声だけでも覚える。2回目が天候不良等できないこともあるので)

- ・レースでは赤旗を見て、振り下ろす合図でスタートするルールです。拡声器は風で途切れて、聞こえないことがあるので注意します。
- ・スタートの掛け声は「クイックスタート」、「アテンション」、間、(と赤旗をあげて)、「ゴー」に合わせて漕ぎます。

## 2回目の練習

- ・1回目にとどこまで習ったかを申告してください。教わってないところから指導を受けましょう。

## 後片付け

- ・艇を運ぶときには本体か、艇内の手すりを持ちます。リガー(金属)を持つと変形します。
- ・艇を返すときは、中から備品が落ちてこないように気をつけます。
- ・台の上に水平になるように置きます。降ろす時は静かに降ろします。
- ・オールは雑巾で水を拭き、ラダーや背もたれとともに艇庫の中へしまいます。
- ・風でひっくり返らないよう、紐で艇を括りつけておきます。
- ・艇庫のまわりに落し物や忘れ物がないか、確認しましょう。

## お願い

- ・初心者の方は、大会までに必ず1回は事前練習をしてください。
- ・大会当日までに、一度も練習ができなかった初心者の方は、安全対策上、参加をお断りすることがあります。その場合も、なるべくそのクルーが参加できるように対応策を協議しますので、早めに事務局までご相談ください。