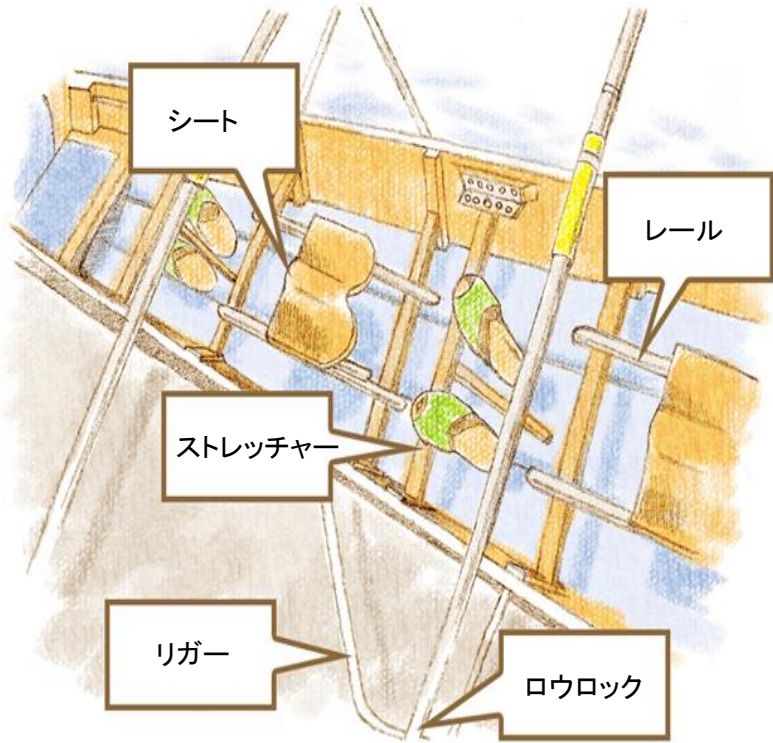


ボートのすすめ ※練習までに覚えましょう。

～ナックル艇とは～

4人漕ぎの艇で「舵手（コックス）」含めた計5人で艇を進めるものです。安定性がある艇ですので安心して漕ぐ事ができます。



～選手の役割～

【リーダー】

- ・漕ぎ手のリズムを作るペースメーカー

【3番・2番】

- ・艇の推進力を生み出すエンジン

【バウ】

- ・漕ぎ手のまとめ役

【コックス】

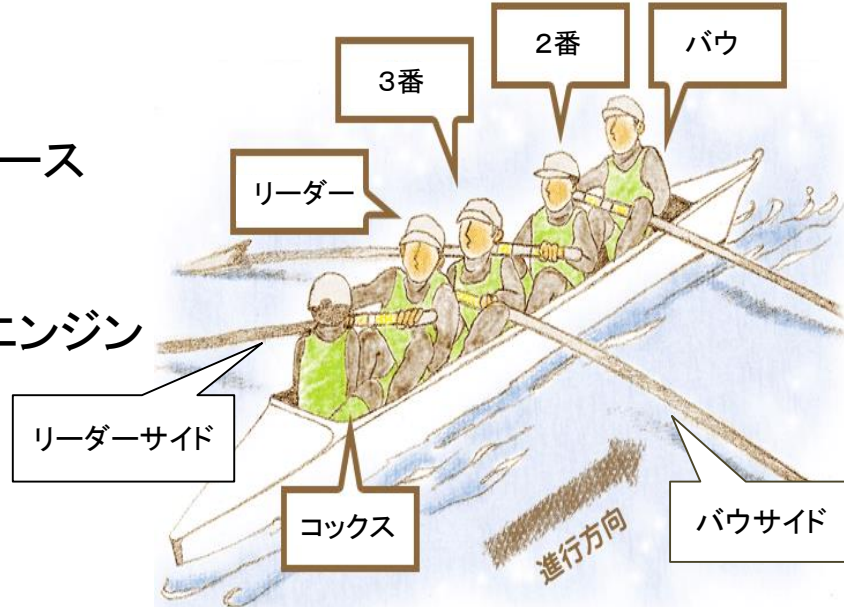
- ・漕手をまとめる司令塔

【リーダーサイド】

- ・艇の方向に向かって左側にオールを持つサイド（リーダー、2番）

【バウサイド】

- ・艇の方向に向かって右側にオールを持つサイド（3番、バウ）



ボートの漕ぎ方

資料1

ボート競技は、足で漕ぐスポーツです。漕ぎの中で一番重要なのは「足の動き」です。公園のボートと違いシート（お尻の位置）が動くので、腕の力に頼らず、足の屈伸運動によって漕ぐようにしましょう。

1、キャッチ（水を掴む動作）

ブレード（オール先端部）で素早く水を掴みます。



進行方向

2、ドライブ（漕ぐ動作）

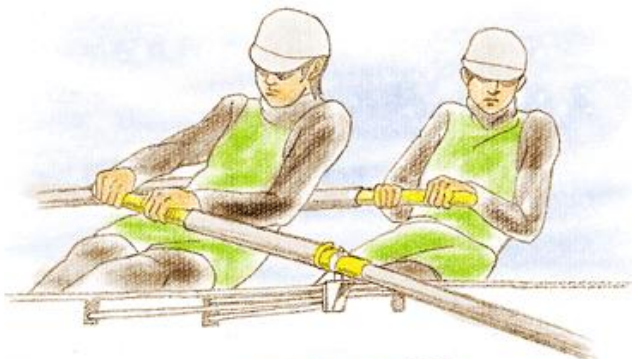
全身の力を使ってキャッチから一気に加速します。オールは真っ直ぐ引きます。



進行方向

3、ファイナル（オールを抜く動作）

加速しきったところで、オールを水から抜きあげます。水面から高く抜きあげます。



進行方向

4、フォワード（漕ぐ準備をする動作）

肩の力を抜いてキャッチまで足をたたみます。



進行方向

※オールを持つ時は、ブレードが視界に入るように持ってください。
艇、オールは壊れやすいため丁寧に扱ってください。