

ローイング競技について

1. 競漕会

＜日本ローイング協会が主催又は共催する競漕大会＞

- ・全日本ローイング選手権
- ・全日本大学ローイング選手権
- ・全日本社会人ローイング選手権
- ・全日本高等学校選手権競漕大会
- ・全日本新人ローイング選手権
- ・全日本中学選手権競漕大会
- ・全国高等学校選抜ローイング大会
- ・全日本マスターズレガッタ
- ・国民体育大会 ローイング競技
- ・オックスフォード盾レガッタ
- ・Tokyo2020 記念レガッタ
- ・インドアローイング大会
- ・バーチャルインドアローイング大会
- ・その他理事会で特に定めた競漕会

＜国際競漕大会＞

2. 艇、競漕種目

(1)クルーの性別、体重、年齢による種目分け

種目	略号	日本語呼称
男子種目	M	男子
女子種目	W	女子
男女混合種目	Mix	混合
軽量級男子種目	LM	男子軽量級
軽量級女子種目	LW	女子軽量級
ジュニア男子種目	JM	
ジュニア女子種目	JW	

(2)艇の種類による種目分け

種目	艇の重量	記号
シングルスカル	14kg 以上	1x
PR1 シングルスカル	24 〃	PR1 1x
PR2 シングルスカル	22 〃	PR2 1x
ダブルスカル	27 〃	2x
PR2 ダブルスカル	37 〃	PR2 2x
ペア	27 〃	2-
舵手つきペア	32 〃	2+
フォア	50 〃	4-
舵手つきフォア	51 〃	4+
クォドルプル	52 〃	4x
舵手つきクォドルプル	53 〃	4x+
エイト	96 〃	8+
ナックルフォア		KF

※舵手つきペアは男子のみの種目です。

※ナックルフォア以外の艇をシェル艇と称します。

※舵手つきクォドルプルは平成 10 年度より当協会の独自種目として採用されました。

※舵手なし艇については、World Rowing の表記に合わせ単にペア、フォアを正式種目名としました。

(3) 記号の x は、一人で 2 本のオールを持つスカル種目を指します。x のない種目は、大きなオールを一人が 1 本ずつ持つ、艇の右側か左側より出して漕ぐスイープオールを使用します。更に、+は舵手つきを、-は舵手なしを意味します。

(4) 舵手は男子種目、女子種目でも性別を問われません。つまり、男子種目の舵手が女性であってもよいし、女子種目の舵手が男性であっても構いません。しかし、舵手には以下の体重制限があります（軽量級種目も同じ）。

男子種目の舵手 ユニフォームを含め、**55kg** 以上

女子種目の舵手 ユニフォームを含め、**50kg** 以上

規定の体重に満たない場合は最大で **15kg** のデッドウェイトを置かなければなりません。

(5) オリンピックをはじめとして国際大会は **2,000m** で行います。国内の競漕会においても、全日本、全日本大学、全日本社会人（一部を除く）、全日本新人、オックスフォード盾、全国高校選抜は **2,000m** で行いますが、その他は **1,000m**、または **500m** で行います。

3. 軽量級

軽量級種目では、艇の種類を問わず、ユニフォームを含む漕手の体重に制限を設けています。

(1) 男子 漕手の平均体重が **70kg** 以下で、かつ漕手個人の体重が **72.5kg** 以下です。

シングルスカル漕手は、**72.5kg** 以下です。

(2) 女子 漕手の平均体重が **57kg** 以下で、かつ漕手個人の体重が **59kg** 以下です。

シングルスカル漕手は、**59kg** 以下です。

4. 競技方法

(1) 発艇（スタート）は、レーン毎に設けられたスタート・フィンガーまたはステイク・ボートに艇尾をつけ、艇首を発艇線に並べます。

(2) 発艇の方法は以下のいずれかです。

発艇員の予令（アテンション）に続いて、ブザー音と同時に赤色灯が緑色灯に変わり、スタートします。

発艇員が予令（アテンション）に続いて赤旗を頭上に掲げ、「ゴー」の号令と同時に赤旗を振り下ろし、スタートします。

(3) 2度のフォルススタートを行うと、除外となります。

(4) 発艇定刻までにスタートに来なかったり(DNS)、レース中に転覆して落水したクルーが救助されたためにフィニッシュラインを通過しなかった(DNF)クルーは、以降の当該種目の全ラウンドに出漕できません。

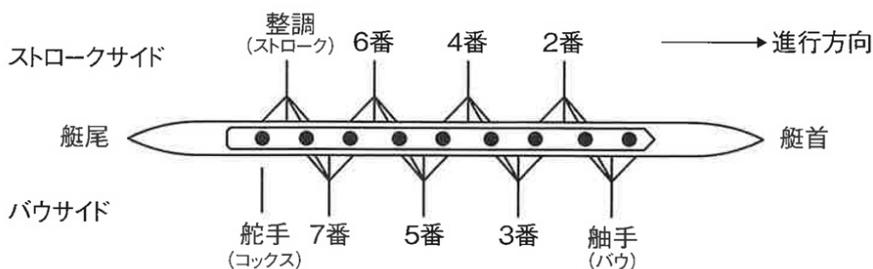
(5) レースの途中でレーン侵害や妨害等があると、主審の判断により除外となることがあります。

(6) 勝敗は、艇の先端のバウボールがフィニッシュラインを通過した順序で決めます。

(7) 競漕会においては、競漕委員会の許可なくコースに沿ってクルーに伴走することや、競漕中、無線装置や拡声器を用いて岸からクルーに助言や指示をすることは禁止されています。

5. クルーのポジションと役割

(1) エイトの例



艇首に最も近い漕手を舳手（バウ）と呼び、順に2番、3番、4番、5番、6番、7番、整調（ストローク）と呼びます。舵手（コックス）は整調と向かい合って最も艇尾寄りに位置します。

(2) フォアの場合は、3番から6番までのミドル・フォアがなく、2番、3番、整調となります。

(3) 舵手の位置は、エイトではほとんどが前記の通りですが、舵手つきフォア、舵手つきペア等の場合、艇首に近いところに位置するのが多くなっています。

(4) クルーの役割

整調 (ストローク) : 英語でストロークと言う通り、クルーのリード役であり、ペース配分、ピッチの上げ下げ等をリードし、クルー全体のリズムの中心となります。

舳手 (バウ) : 他の漕手のオールの流れを注意したりすることが必要で、整調に劣らず重要なポジションです。

その他の漕手 : 主にエンジンの働きをしますので、普通体力のある漕手を配します。

6. 重要な用語

(1) ストローク (stroke)

オールによる1回1回の漕ぎ。(整調を指すこともあります。)

(2) キャッチ (catch)

オールを水中に入れること。オールの先端のブレードで水を掴む感じがあります。

(3) フィニッシュ (finish)

ストロークの最後の部分。

(4) フェザー (feather)

オールを水中から抜き、ブレード部分を水平に戻すこと。羽のように軽い動きが必要です。

(5) レート (rate)

一分間に漕ぐ回数、ピッチ (pitch) ともいいます。通常スタート・ダッシュは高いレートで漕いで加速をつけ、途中のスパートや、ラスト・スパート等でも高くしてスピードを増します。

(6) パドル (paddle)

水中を全力で漕ぐこと。

(7) ライトパドル (light paddle)

やや軽く漕ぐこと。

(8) イージーオール (easy oar)

オールを水中から出して漕ぐ動作をやめること。フェザー状態で静止します。

(9) フォワード (forward)

漕手の艇尾方向、ブレードの艇首方向への動き。

(10) ローアウト (row-out)

体力の限界まで全力で漕ぎ切ること。