

# こぎ方(艇長指示)

## 1. 「かい立て」

(離岸や着岸、緊急時)

※靴、膝、手の3点で支える。  
※頭部への落下注意



## 2. 「かい備え」

(漕ぐための準備)

※櫂は水平、ブレードは垂直  
※ハンドルは下から



## 3. 「かい用意」

(漕ぐとき)

※船縁に寄って座る。  
※前の座席にハンドルを近づける。  
※ストレッチャーを踏む。



## 4. 「かい流せ」

(ブレードを水につけた状態。風が強いときや急な方向転換をするとき)

※片方の櫂を流して漕ぐと、船は、漕いだ方と反対側に回る。  
(クイックターン: 舵は漕ぐ側に切る。)



## 5. 「かい組め」

(無風時の休憩)

※櫂を引き寄せクロスさせる。



### ① ストレッチャーの踏みしめ方

床にかかるとが着くようにして、靴の先がストレッチャーの真ん中あたりぐらいになるよう踏みしめる。



### ② こしかけ方

深く腰をかけるのではなく、浅く座る。(深く腰をかける  
と櫂を引いたとき元の姿勢にもどりにくくなる。)

