

## レース当日の行動について ~レースの流れ~

- 1. ユニフォームをそろえて、レーススタート時間の30分前までに集合します。
  - ・乗艇に際しレースの都度必ず、配艇部署にクルー名を告げ、確認できたら棧橋に出ます。
  - ・コックス及びバウは、背中にゼッケン（B5サイズ）を忘れないこと。但しユニホームの背中にクルー名が明記されているときはゼッケンは不要です。（コックスは要プライヤー）
2. 艇についているレーンプレートの色と番号を確認して乗艇します。
3. 棧橋を離れたらレーン内の状況を見て100m付近を横断し、沖へ出て足の位置を調整します。
4. 発艇部署のレースナンバーを確認し、スタート地点付近の沖で待機します。
  - ・レーンは、岸から1レーン、2レーンとなっており、沖側（消波堤側）が6レーンです。
  - ・発艇員が呼び込みをします。「A（クルー名）、レーンワン、ファイブミニッツ」  
（Aクルーは1レーンに入りなさい、発艇5分前ですという意味）呼ばれたら自分のレーンの発艇位置につけてください。基本的に1レーンから呼び込みます。到着申告はしなくて結構です。
  - ・発艇位置へは、沖（6レーン側）からレーン内へ垂直に入り、自分のレーン内で方向転換（バウサイドターン）し、バックロウでステッキボートに静かに近づきます。但し、風がある時は風上から入るようにします。
  - ・発艇までは、自分のクルーの方向を正しながら待機します。（方向修正は、主にバウと2番の役目です）
  - ・もし、艇の異常に気付いたら、コックスは手をあげてその内容を申告してください。スタート後は、異常があっても漕いでいただくことになります。
  - ・同じレースで漕ぐ皆さんに、よろしくお願ひしますと一声掛けましょう。
5. 発艇までに、ファイブミニッツ、フォーミニッツ、スリーミニッツ、トゥーミニッツとコールされます。（1分前はありません）
  - ◎（1レーンから）A、B、Cと各艇の名前をコールし、  
アテンション(赤旗が揚がり)、ゴー！（コールとともに赤旗を振り下ろす）でスタート。
  - ・コックスは、艇の速さにかかわらず、必ず自分のレーンを守ります。
  - ・後ろから来る審判艇に、自分のクルーの名前を呼ばれたら、自艇の方向を直してください。主審は曲がっているクルーの名前を呼びます。曲がっているから方向を直せの指示と理解してください。特に、クルー名を連呼されたら、すばやく方向修正してください。  
決して応援ではないので、コックスは後ろを向いて応えないで下さい。艇が急激に曲がる原因となります。
6. ゴールを通過し、審判艇が白旗を揚げたら、レースは終了となります。（ゴール後、白旗が上がるまで、その場で待機してください。）
  - ・レース中に、他艇との接触などにより、不利が生じた場合は、ゴール後すぐに、コックスは、審判艇にその旨を告げてください。主審がその内容により、判断し、指示をします。
  - ・他艇にありがとうございましたと声を掛けましょう。
7. レースが終了したら、レーンから岸側へ出て、1レーンと岸の間を通りすばやく棧橋に戻ります。
  - ・次のレースの人が、皆さんの早いお帰りを待っていますので、協力してください。
8. 陸へあがったら次のレースの時間・レーンを確認し、時間までゆっくり休みましょう。
  - ・予選のあとに、順位により敗者復活戦、準決勝、決勝があります。