

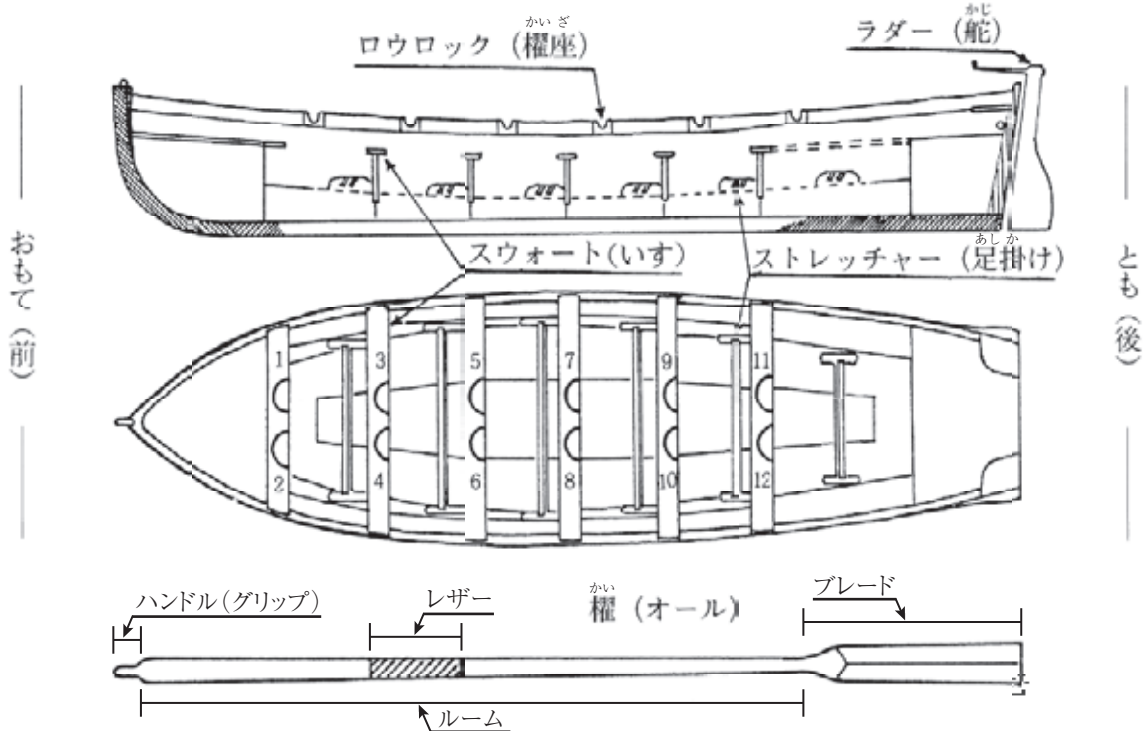
# カッター

## 1 カッターはどんな舟

1本マストと櫂(オール)を備えた小型の艇をカッターと呼ぶようになったのは、18世紀中頃からのようです。今では心身をきたえる目的でよく利用されていますが、もともとは軍艦の附属艇として帆や櫂を用いて動かし、人や荷物の運搬に使われていたものです。

日本では、以前は短艇(または端艇)と呼ばれていましたが、今ではカッターと呼ばれ皆に親しまれています。渋川青年の家には5艇あり、FRP(強化プラスチック)製で、その大きさは、長さ9.00メートル、幅2.45メートル、重さ約1.5トンです。

## 2 カッターの主な部分の名前



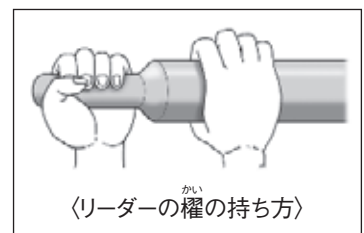
## 3 こぎ方

渋川青年の家でのこぎ方は、初めての人でもこぎやすいようにアレンジしています。

例は全て偶数番号のこぎ手の様子を表しています。

### 1 櫂の持ち方

内側の手は逆手、外側の手は順手で持ち、両手の間隔は、にぎりこぶ一つ分くらい空けます。



(リーダーの櫂の持ち方)

### 2 こぐときの姿勢

スウォート(いす)には浅く腰を掛け、両足でふんばります。さらにストレッチャー(足掛け)に足を掛けると全身の力を使ってこぐことができます。

### 3 こぐ動作

#### ① 構え(艇長号令「用意」)



上体を前にたおして、腕を前に伸ばし、ブレードを水面すれすれに構え、目はブレードに注ぎます。

[櫂の動き]



#### ② こぎ入れ

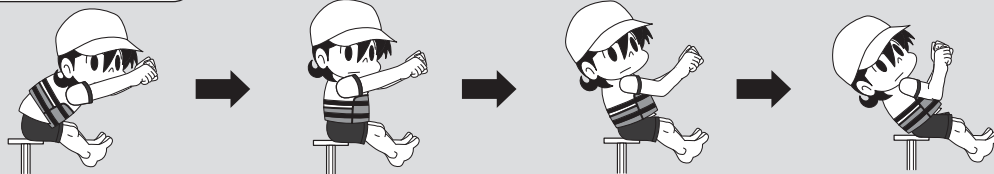


ブレードの平らな部分が水の中に入るまでハンドルを上げます。

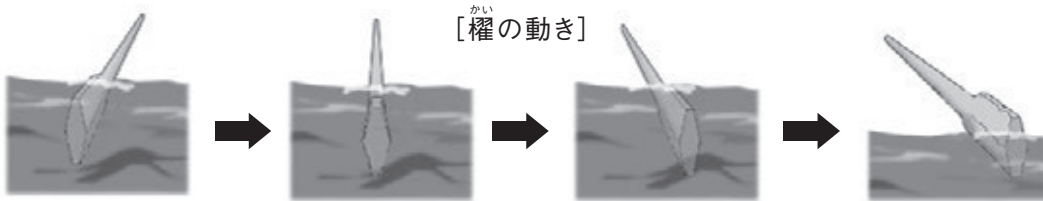
[櫂の動き]



#### ③ 引き

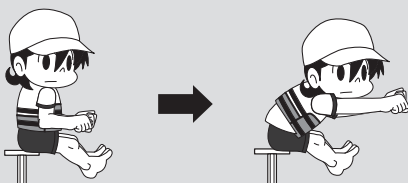


[櫂の動き]



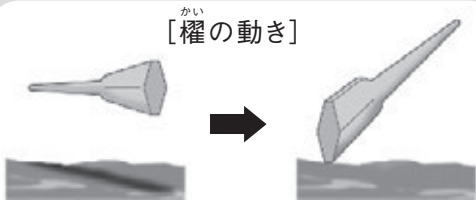
腕を伸ばしたまま上体を起こし、ひきつづき上体を後ろにたおしながらハンドルを引きます。引き終わる頃、腕を曲げながらハンドルを顔の前に引き寄せて次のかえしの動作に続きます。

#### ④ かえし



ハンドルを顔の前から下に引き下げブレードを水から上げて、直後に上体を起こし、すばやく「用意」の姿勢にもどります。

[櫂の動き]



以上の動きに合わせて声を出すと、

① → ②・③ → ④ → ① → ②・③ → ④ → ①  
用意 よー い しょ よー い しょ