



hayama **sailing college**

sailing text book
START course

START

【シーマンシップ】

セーラーとして大切なこと	4
気象の変化	4
自然の中でのスポーツ	4
協力しあうセーリングライフ	4
出着艇の連絡	4
衣類	4
セーリングエリア	4

【キーワード】

・ビームリーチ	5
・ライイングトゥ	5
・タッキング	5
・正しいセーリングフォーム	5

- practice -

インストラクターと同乗して、ビームリーチを走ってみよう	6
-----------------------------	---

【チェックポイント】

・正しいフォームを確認しましょう	7
・ティラーエクステンションの使い方	8
・ビームリーチを走ってみよう!	9-10
・ライイングトゥでの止まり方の手順	11-12
・タッキングの手順	13-15

assessment	16
------------	----

START course

スタートコース

スタートコースではインストラクターと同乗で風に対して
横向きに走る練習をしてみましょう。

目標物に向かって真っ直ぐ走る。

思い通りの場所で止まる。

綺麗なフォームで艇に乗る。

5 エッセンシャルを考えながらセーリングする。

これらを意識しながら練習しましょう。

シーマンシップ

ひとりのセーラーとして自立したセーリングライフを過ごし、海という自然のフィールドで安全・安心に楽しむことのできる意識を持ちましょう

セーラーとして大切なこと

他人に迷惑をかけず一人で帰ってくる意識を持つ。
他人に依存することなくセーリングライフを楽しむようにしましょう。

気象の変化

気象情報を事前に把握し、海上では天候変化の予兆(風・雲・温度)をみつけ「～大丈夫だろう」ではなく「～危険かもしれない」という姿勢で判断しましょう。

自然の中でのスポーツ

大荒れの海には技術や経験をもっても対応できません。自分の技術や経験を過信しないようにしましょう。

協力しあうセーリングライフ

他人のセーリングスタイルを尊重し、お互いのセーリングライフを助け合い、気持ちよく過ごすことのできるように気遣いましょう。

人によってスキルや体力が異なります。一人で出来ないことはメンバー同士で手伝い合って解決しましょう。
ビーチを歩く一般の人は全くセーリングを知らない人がいます。ビーチでは自分たちの常識が全く使えないこともあります。安全には十分注意をお願いします。

出着艇の連絡

出艇と着艇を家族やクラブに伝え、海上では携帯電話を常備して緊急時に連絡をとれるようにしておきましょう。

衣類

ライフジャケットを適切に着用しましょう。
雨が降ったり風が吹いたりした際に寒くならないウエアを選びましょう。

セーリングエリア

常に風上で練習し、沈して流されても対応できるだけの余裕を風下に持ちましょう。

キーワード
key word

・ビームリーチ

風に対して 90° の方向でセーリングすること。

止まった状態から走り出す際は、ビームリーチの方向に走り出すのが最も簡単で安全。

・Lying to

止まり方のひとつ。

艇を風に対して 60° くらいの方向に向けてとまる止まり方。

ライイングトゥで止まっていると、走り出したい時にすぐに走り出すことができる。

・タッキング

風上方向回りで、艇の風を受けているサイドを変えること。

・正しいセーリングフォーム

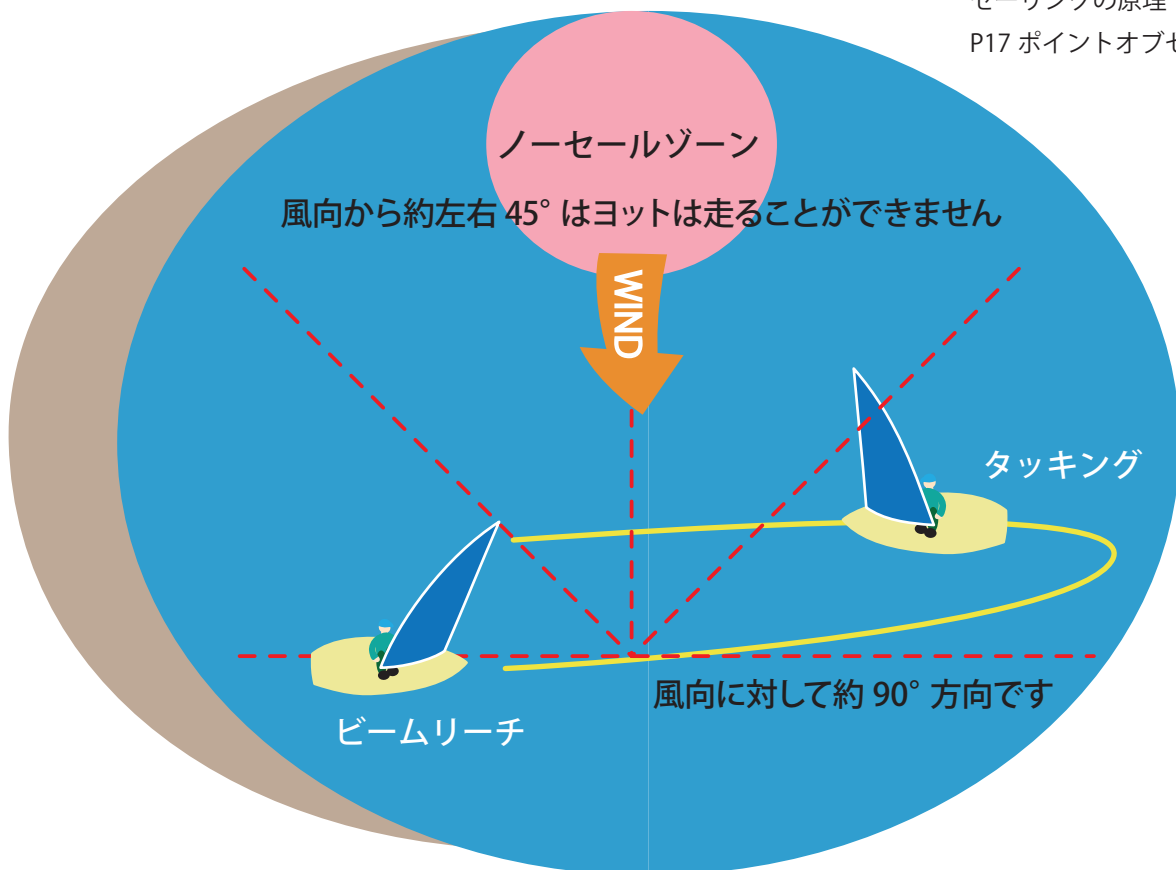
常に正しい姿勢を意識しながらセーリングしましょう。

身体に無理のかからないフォームで乗ることは怪我の防止にもなります。

- practice -

インストラクターと同乗して、ビームリーチ(風に対して 90°方向)に走る練習をしてみます。
 走りだしの仕方、タッキング、ライイングトゥでの止まり方を練習します。
 風速 3m 以上になったら 1 人で乗る (4m ~ 5m の時しかなければリーフする) 時間をつくります。

セーリングの原理
 P17 ポイントオブセール参照



チェックポイント

! check point

正しいフォームを確認しましょう



- 背筋をのばして、肩の力を抜きます。
- つま先を前方に向けて、フットベルトの下に足を置きます。脚はそろえ膝の間に握りこぶしひとつくらいあけて座ります。
- 顔は進行方向を向いて目標を見ます。



- ティラーとシートを持つ手の肩の力を抜いて、足の上ののせる様なイメージです。



←ダメな例

- 膝を大きく開いてしまうと、素早く動く事が出来ないので必ず膝は揃えてフットベルトの下に足を入れましょう。

! チェックポイント
check point

ティラーエクステンションの使い方

ティラー（舵）にはヨットの前方に座っても手が届くようにティラーエクステンションがついています。慣れないうちはエクステンションを使うのが難しいのでエクステンションを折って直接ティラーを持つようにしましょう。また体の横で持つと動かしやすいのでやってみましょう。

①ティラーを直接持つ



②エクステンションを体の横で持つ



③エクステンションを膝の前で持つ



ティラーとエクステンションが一直線になってしまうと、非常に操作がしにくくなるので、常に、ティラーとエクステンションに角度がつくようにエクステンションを持ちましょう。



ティラーをきる量は艇のスピードによって変わります。微風だと大きく速く、強風だと小さく速くなります。特にスピードが出ている時にティラーを大きくきると、沈の原因になります。慣れてきたら方向を変える際にヒールバランスで方向を変えるようにしていきます。ティラーを力を抜いて軽く持ちティラーにかかる力を感じ取る練習をしましょう。

チェックポイント
! check point

ビームリーチを走ってみよう!

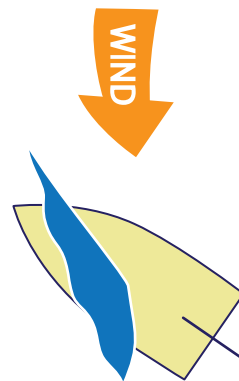
- Step1 セールトリムとボートバランスを理解しましょう (インストラクターが舵を操作します)
- Step2 正しい姿勢で舵を持って走ってみましょう (インストラクターがセールトリムとボートバランスを担当します)
- Step3 舵とシートの両方を持って走ってみましょう。(インストラクターがバランスを取ります)

止まっている状態からビームリーチで走り出す手順を確認してみましょう!

1. 風向の確認

必ず最初に風向の確認を行います。
この時、艇が動いていると正確な風向がわからないため、
ライイング・トゥで艇を止めた状態で風向をチェックします。

セールがなびいている方向で風向を判断しましょう。
分かりにくい場合は風見を使ってもかまいません。



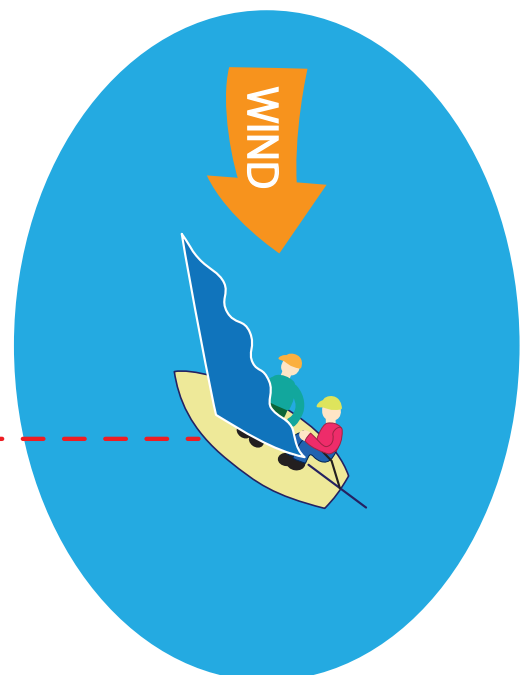
ライイングトゥとは?
P9.16 参照

ライイングトゥで止まった状態で
風向を確認します。

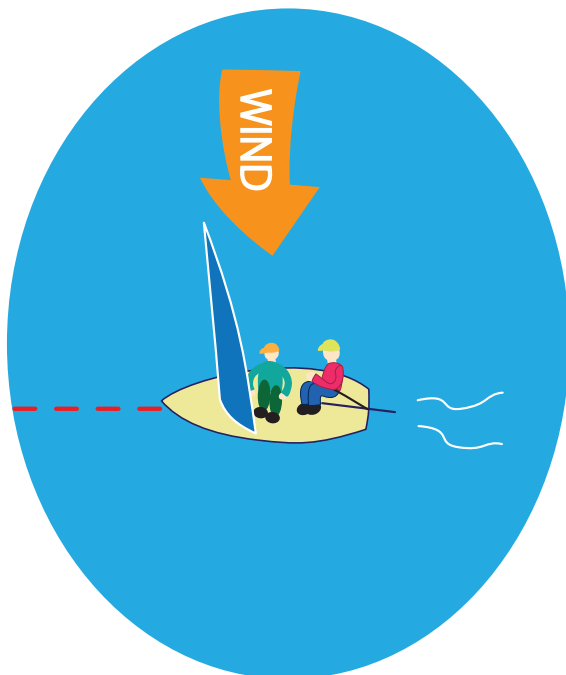
2. ビームリーチの角度の確認

風向を見つけることが出来たら、次にビームリーチの角度を
確認しましょう。
止まっている状態で、風に対しておおよそ 90° 方向に目標物
を見つけておきましょう。(90° ぴったりの方向に目標物が
ない場合は、多少ずれていても構いません)

目標物



目標物



3. ビームリーチに艇を向ける

舵を使って艇を目標物に向け、
舵を真っ直ぐにすると艇がゆっくりと
ビームリーチ方向へ走り出します

まずインストラクターが舵を持ちます。
セールトリムとボートバランスを担当して下さい。

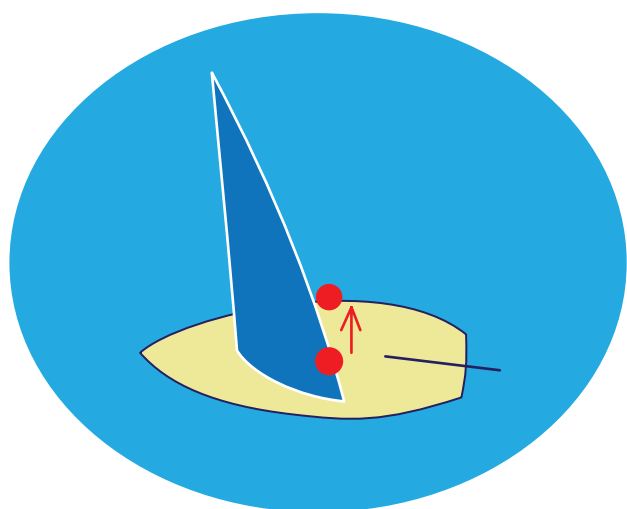
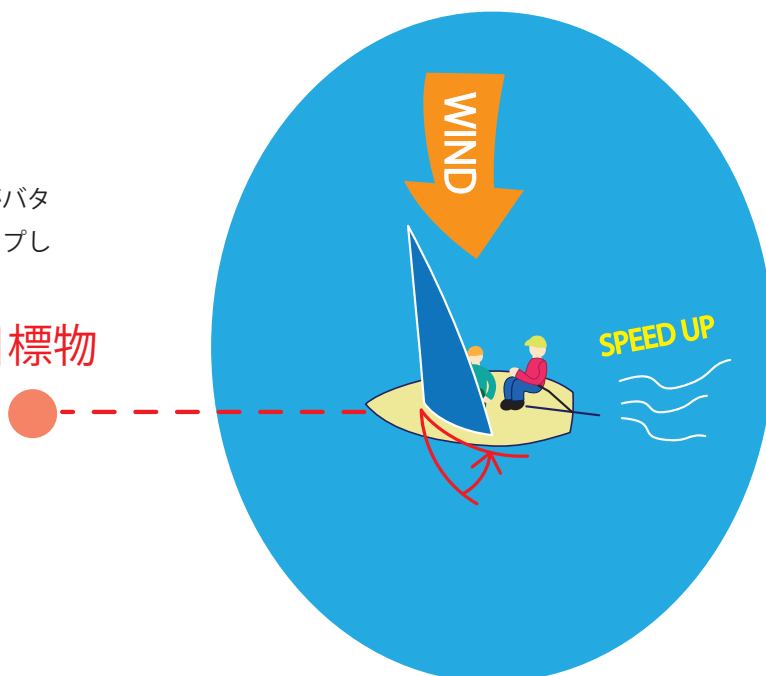
インストラクターが操船するのをよく見て下さい。

4. スピードアップ

艇がゆっくりと進み始めたらセールのラフ(前の方)がバタバタしなくなるまでセールを引きこんでスピードアップしていきましょう。

セールトリムについて、セーリングの原理
P12～P15をしっかりと理解して下さい。

目標物



5. ボートバランス (& ボートトリム) の調整

乗艇位置でヒールのバランスと前後のトリムが海面に対してフラット(水平)になるように常に体を移動し、ビームリーチをしっかり走りましょう。

セーリングの原理 P8～P11 を参照して下さい。

ステップ1、2、3と進んで慣れてきたら、セールトリム、ボートバランスに注意しながら舵を持って走ってみましょう！
舵の動きについては、セーリング原理 P4「ラダーの働き」を参照して下さい。

! check point

ライイングトゥでの止まり方の手順

セーリングボートにはブレーキはありません。

止まる時はセールをすべて緩めて、艇を風上方向にゆっくり向けるようにして止まります。

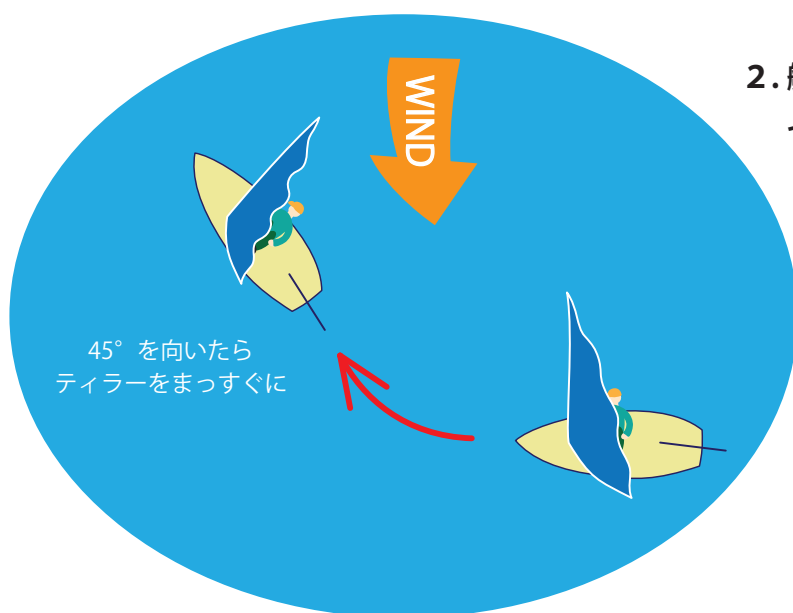
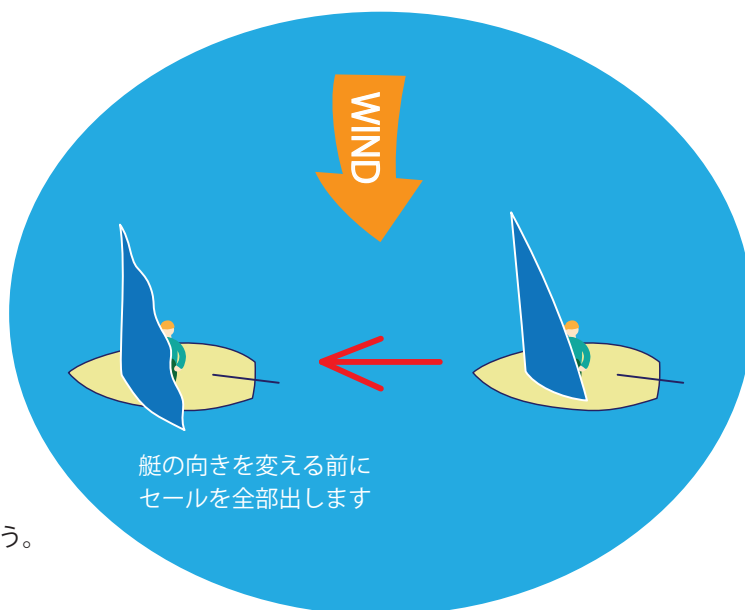
※完全に止まることはできないため非常にゆっくり前に進んでいるか風下に流されています。

自ら推進力を作り出していない状態を作ります。

1. セールを出す

バングを緩め、メインシートを出しながら艇がフラットになるようにバランスを取ります。セールがはたためて艇のスピードがゆっくりになった事を確認します。

注意：シートを出すと、ウインドワードヒール（アンヒール）するため。艇は風下に向かい、加速してしまいます。体重を内側に移動させてヒールぎみにしましょう。

**2. 艇を風に対して 45° くらいに向け****セールを完全にフラッピング (シバー) させる**

スピードが落ちてきたらティラーを少しだけきり、ゆっくりと艇を風上に向けます。

風に対して 45° くらいまで艇を風上に向けると、ゆっくりと艇が止まり始めます。

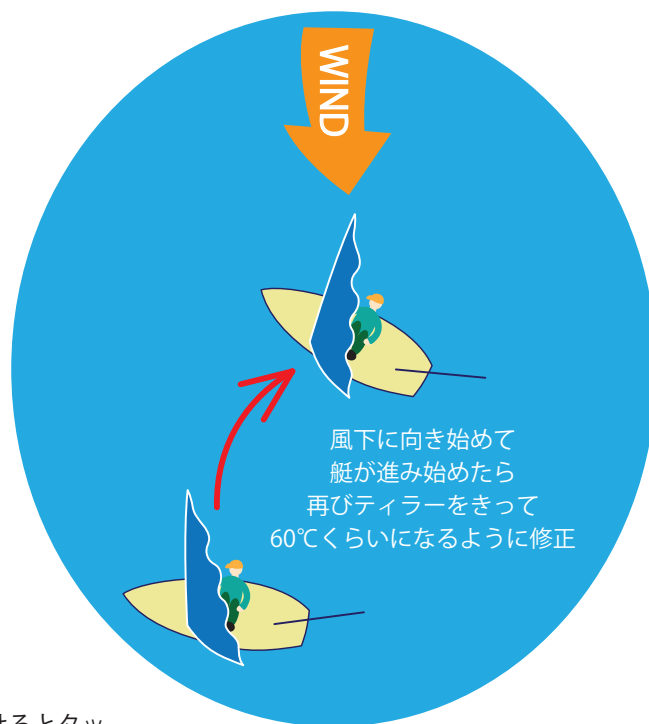
※風位に向きそうになったら、ティラーを真っ直ぐに戻して風位に向かないよう調整します。

※スピードがある時にティラーを急に動かさないで下さい。

3. ライニングトゥの角度

(風に対して 60°) に調整

艇が完全に止まるとセールの影響で次第にバウ(船首)が風下へと向いて行きますのでティラーを風上に向かうようにきったままにして、艇が風に対して 60° くらいの角度に向いて止まっているように調整します。



※風に対して 45° (クローズホールドの角度) より風上に向けるとタッキングしてしまいます。

45° より風上に向けないようにしましょう。

! check point

タッキングの手順

タッキングで大切なこと

タッキングで大事なことは

1. 体を移動させるタイミングを理解すること

最初はティラーを持たずにシートだけ持って移動してみてください。

2. スピードをおとさずにボートをしっかりと回すこと

1. ができるようになったら、シートを持たずにティラーだけ持ってタックしてみましよう。ティラーはエクステンションを使わず折っても OK です。

3. シートと舵を持ってタックしてみましよう

ティラーの持ち換えは難しいので陸上で練習しましょう。

スタートコースではビームリーチからビームリーチへの 180° のタッキングから練習します。



1. タッキング後の方向の確認

タッキングを始める前に、タッキング後に進む方向に障害物等が無く安全であることを確認しておきます。クローズリーチまではセールを引き込んで下さい。

2. セールトリムされていてスピードが十分にあるか確認する。

セールが緩んでいる状態でタッキングを開始すると、タッキング途中でスピードがなくなり艇が風位に向いて止まってしまう。タッキング前にはセールが風に合っていて、十分に艇速があること確認しておきます。

3. 艇を風上に向け、ヨットの動きに合わせて体を移動

ティラーをきり、バウの方向を見て、ヨットが風位に向きだしたら体を移動させます。



ブームが艇の真ん中に来るのに合わせて、体も艇の中に移動します。



ブームが風位を越えてセールに風が入り始めたら、体を反対側に移動し始めます。

セールに合わせて移動することが原則です。

艇は風上に向かうまではフラットか、ややヒール。風位を越えてからはフラットかややウインドワードヒールとなります。



※ヒールすると艇は風上に向かいます（ウェザーヘルム）

※ウインドワードヒールすると艇は風下に向かいます（リーヘルム）

4. 風位を越えたらティラーを真っすぐに戻す

風位を越えて、セールに風が入ったらティラーを持つ手の力をゆるめティラーを真っすぐに戻すようにします。体の移動も完了します。



※風位を超えセールに風が入るとスピードがつきます。
ボートをフラットにしていると真っ直ぐに走ろうとするのでティラーは力を入れて戻さなくても真っ直ぐに戻ります。



5. 艇の進行方向を安定させる

タッキング後、すぐにティラーを持ち替えようとせず、ヨットが新しい方向を向いて安定して走る事が大切です。
シートを持っていた手でティラーの根元をつかみます。



6. シートとティラーを持ち替える

艇が安定して走り出したら、シートを持っている手を入れ替え、正しいセーリングフォームになる様に座り直します。

7. ティラーエクステンション持ち直す

進行方向、ヒールバランス、セールトリムなどを確認し最後にティラーエクステンションを(身体の前にくるように)持ち直します。順手で持っているティラーエクステンションをひっくり返して胸の前でもちます。
持ち替えの動作に気を取られて、進行方向やセールトリムがおろそかにならない様に気を付けましょう。



セーリング

1. ビームリーチを走って下さい
2. タックして下さい
3. 正しい手順で止まって下さい

