



# 水辺に出よう！ セールボード (ウィンドサーフィン)

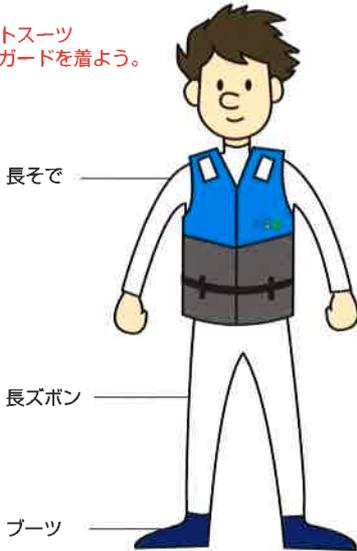
Basic Technique

## ① 服装を確認し、ライフジャケットを着よう

### 【服装】

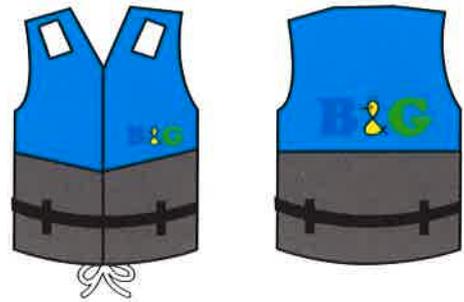
濡れると体温が奪われる。季節に合ったものを着よう。

※できればウェットスーツ  
もしくはラッシュガードを着よう。



### 【ライフジャケット】

ライフジャケットは自分の命を守る、大切なもの。  
自分の体に合ったものを選び、陸に上がるまで必ず着用しよう。



セーリングの世界では「夏でも冬支度、晴れでも雨支度」といわれています。どんな天候になっても対処できるよう  
万全の準備を整えよう。

## ② 出艇前の確認

出艇する前に確認をしよう。

- ボード
  - ジョイント
  - アップホールライン
  - ダガーボード
  - フィン (スケグ)
- ※右図参照

装備品の不良は大きな事故につながります。  
必ず、ボードと装備品の確認は行おう。

### ❗ 事故を防ぐために これだけは守ろう！！ —自分の命は自分で守る—

- いつも天候と風に注意しよう
- 指導員の教えと注意を守ろう
- 練習中は他人にたよらないようにしよう
- 他人の迷惑にならないようにしよう
- 同じ失敗はくり返さないように気をつけよう
- 海を汚さないようにしよう

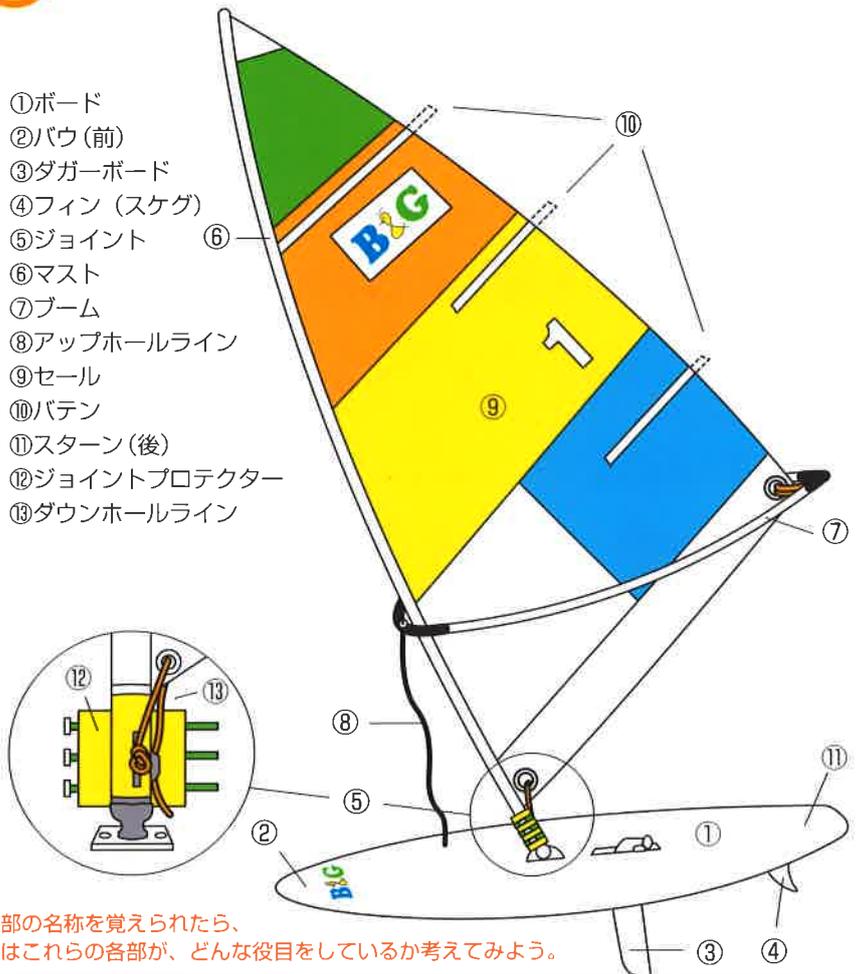
携帯電話や腕時計など、水辺の野外活動に対応していない道具を携帯して、ボードに乗ることは止めよう。もし携帯して壊れても自己の責任です。

海で何かあったら

**☎118番 (海上保安庁)**  
に連絡しよう!!

## ③ ボードと艀装品の名称

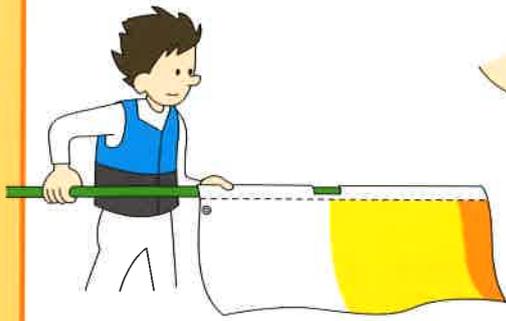
- ①ボード
- ②バウ (前)
- ③ダガーボード
- ④フィン (スケグ)
- ⑤ジョイント
- ⑥マスト
- ⑦boom
- ⑧アップホールライン
- ⑨セール
- ⑩バテン
- ⑪スターン (後)
- ⑫ジョイントプロテクター
- ⑬ダウンホールライン



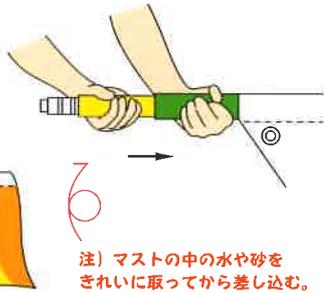
各部の名称を覚えられたら、  
次はこれらの各部が、どんな役目をしているか考えてみよう。

# ④ セールボードをセッティングしよう!

①セールを広げてマストを通す

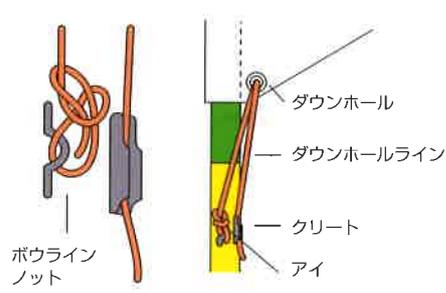


②ジョイントをマストに差し込む

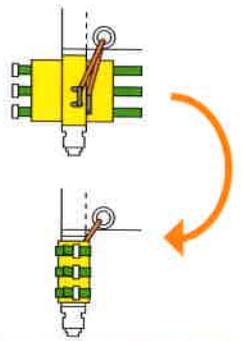


注) マストの中の水や砂をきれいに取ってから差し込む。

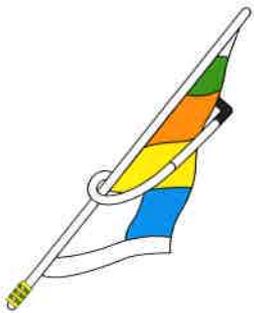
③ダウンホールラインの止め方



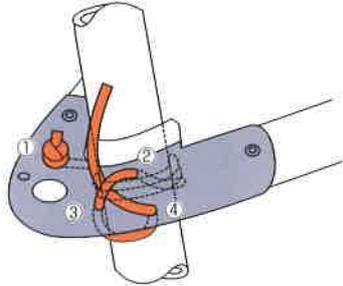
④ジョイントプロテクターを付ける(ケガ防止のため)



⑤マストにブームを取り付ける

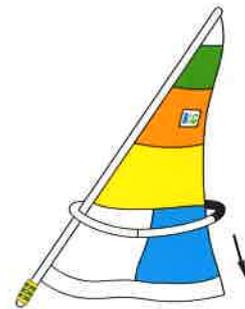


マストとブームをこのように置く。

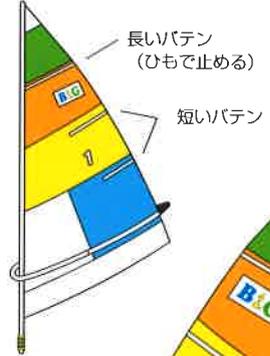


①にエイトノットを作り、マストに2回巻きます。  
②を下から通し③を上から④を下から通します。  
④から出たシートを②・③間のシートの下に通すと止まります。

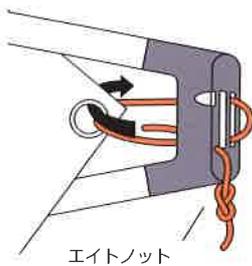
⑥バテンを入れる



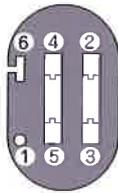
矢印のようにしたとき、ブームとマストがしっかりと止まっていること。



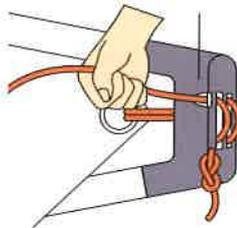
⑦アウトホールラインをセットする



アウトホールラインの端にエイトノットを作り、下図の順に通す。

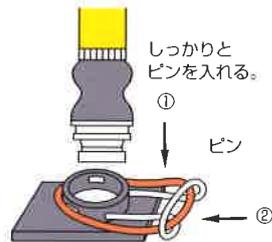


クリートに止める。



風の強いときは強く、風の弱いときは弱く張る。

⑧セール部とボード部を継ぐ



⑨ダガーボードを差し込み、完成

ダウンホールラインとアウトホールラインを調整してセールのしわをとろう!



# ⑤ 基本動作を陸上で練習しよう

セーリングをマスターするには、まず基本動作を陸上で十分に練習しよう。陸上の練習は、セールアップして風に対して真横に走るア・ビームのフォームまでをくりかえし練習する。

順序

セールアップ

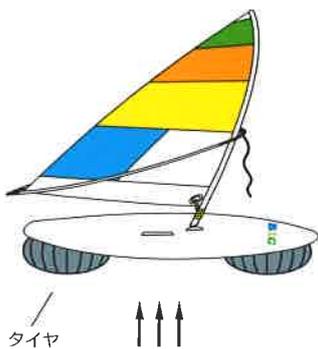
ニュートラルポジション

セーリングフォーム

ニュートラルポジション

セールダウン

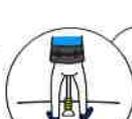
セールボードの置き方



- 地面に直接おかない。
- フィンをおらないように注意する。
- 風を背に受けるようにボードを置く。

(1)セールアップからニュートラルポジションへ

①ジョイントボックスを足ではさむように立ち、ヒザを軽く曲げアップホールラインを長めに持つ。

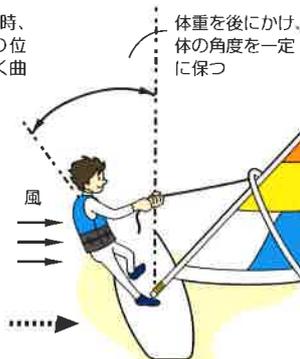


セールアップ時、足は常にこの位置(ヒザを軽く曲げる)



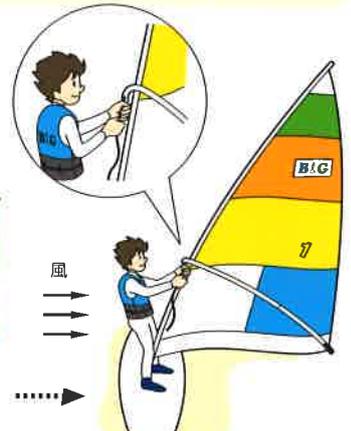
ボードとマストを直角(90°)に保つ

※水面ではバランスをとりながら足の動きでボードとマストを直角の位置に持つてる。



体重を後にかけ、体の角度を一定に保つ

②腰をのぼし上体を反らしながら曲げたヒザを伸ばしていく。セールが上がるにつれ、アップホールラインをたぐり寄せ。



③ニュートラルポジション。

(2) ニュートラルポジションからセーリングフォームまでの5ステップ

ニュートラルポジションからセーリングフォーム（ア・ビーム）までを5つの動作で覚えよう！

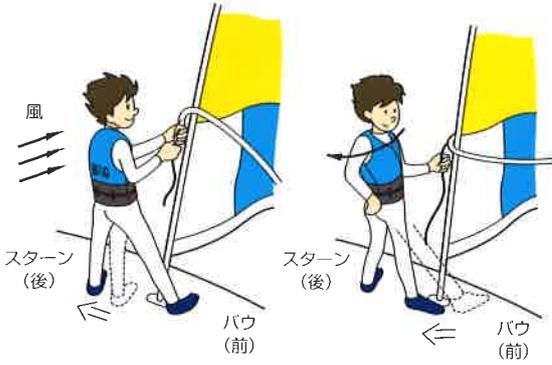
ステップ①

ステップ②

ステップ③

ステップ④

ステップ⑤



※セール手…セールに近い手  
※マスト手…マストに近い手

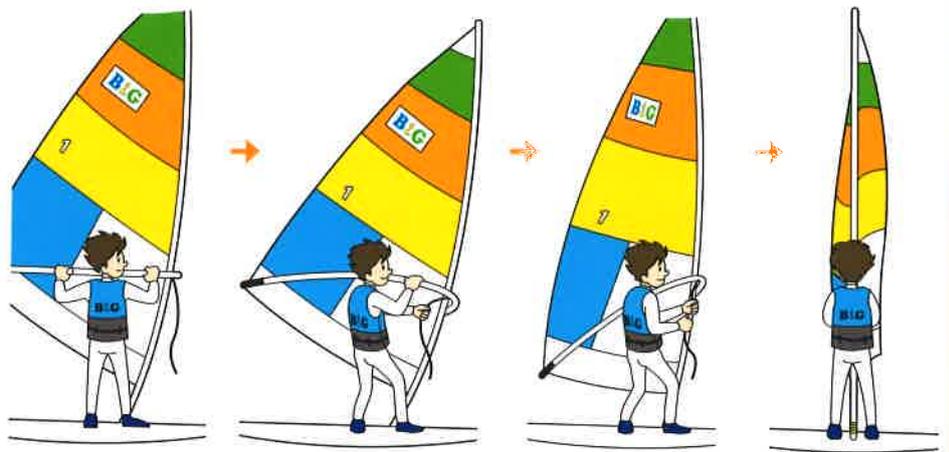


(3) セーリングフォームのチェックポイント

(4) セーリングフォームからニュートラルポジションへ（止まり方）



- チェックポイント**
- ヘッピリ腰になっていないか
  - 手・足の位置は正しいか
  - セールを引き込みすぎでないか
  - ブームが水平になっているか



セール手をはなす。

セール手でアップホールラインをつかむ。

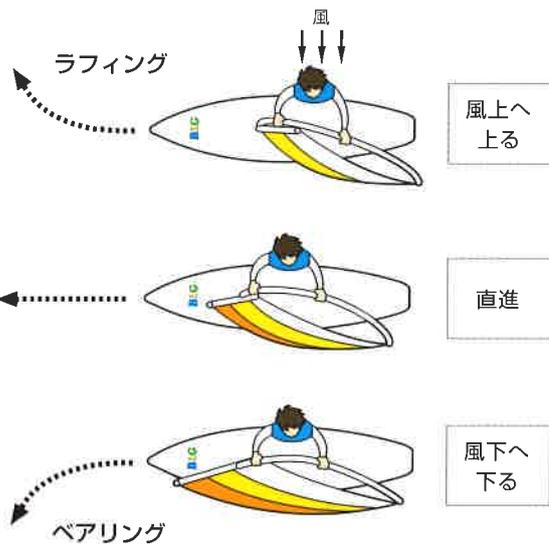
マスト手もアップホールラインをつかむ。

ニュートラルポジション。

6 水面に出て走ってみよう！

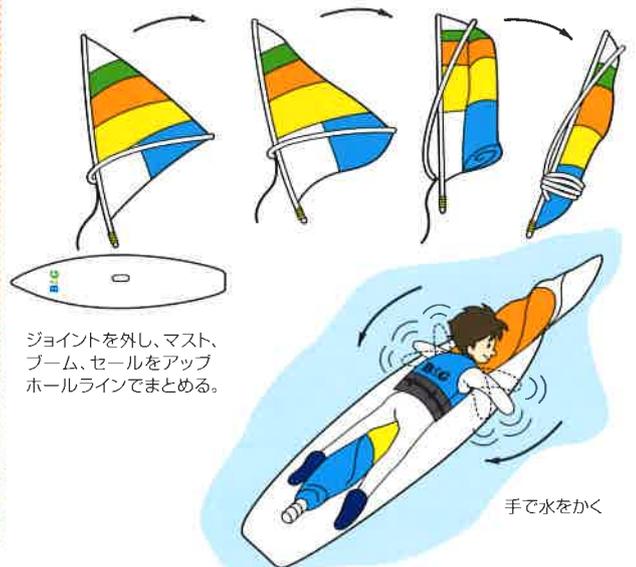
(1) ア・ビームでまっすぐ走ろう！ 慣れないうちはパウが風上や風下に向こうとするので、マストの傾きを変えて進む方向を調整し、長い距離を直進できるようになる。

注：ブームは水面と平行にする。



(2) セーリングで帰れなくなったらパドリングで帰ろう

パドリング  
セーリングで岸に帰れなくなるとき、セールをたたんでパドリングで帰る方法を覚えておこう。

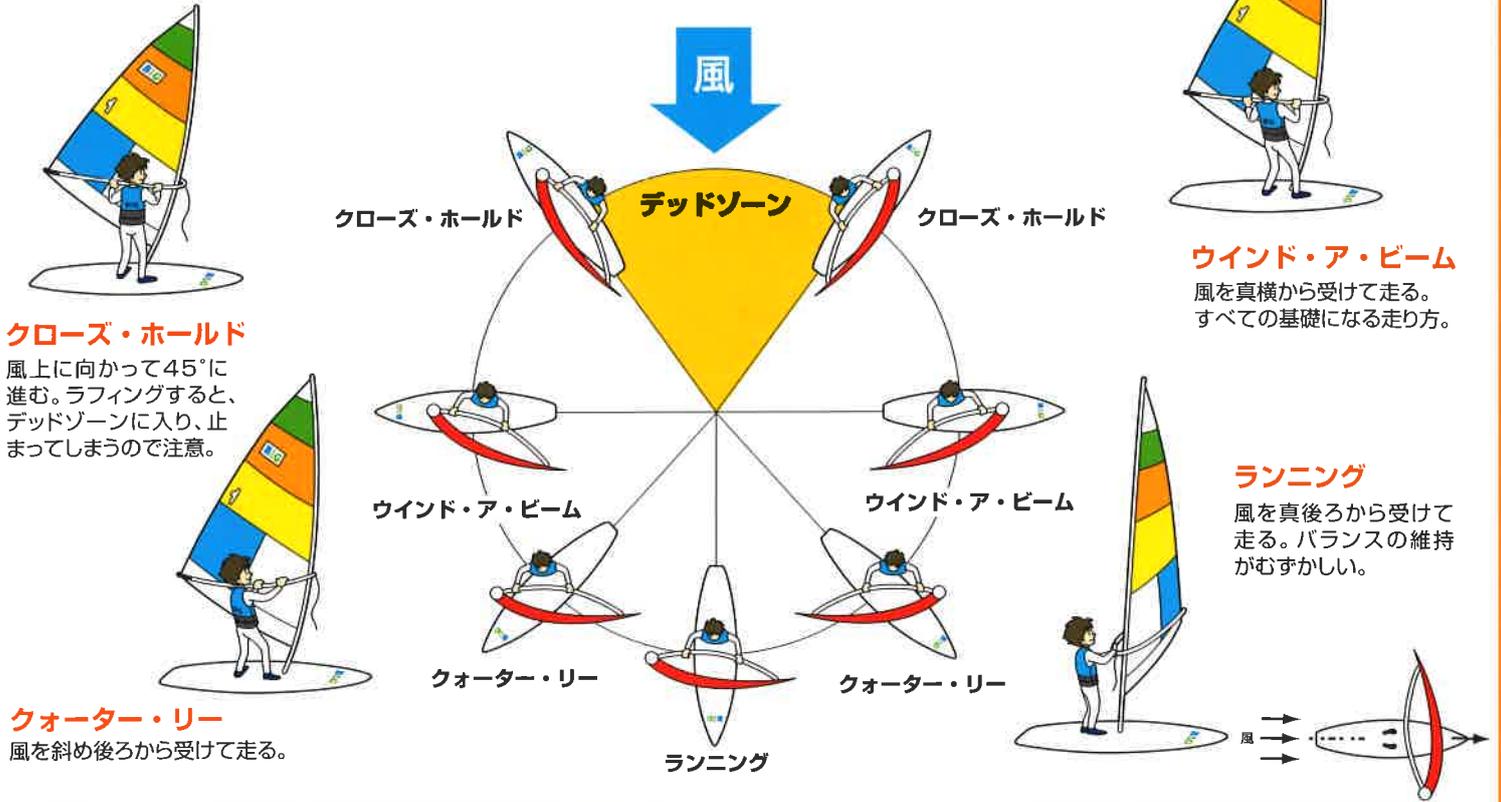


ジョイントを外し、マスト、ブーム、セールをアップホールラインでまとめる。

手で水をかく

# 7 風向きを体で感じていろいろな方向に走ろう！

風に対して進むコースによって、セールの展開やセーリングフォームの違いに注目しよう。



# 8 方向転換のテクニックをマスターしよう！

## タッキング

風上に向って方向転換する。



## ジャイビング

風下に向って方向転換する。



### (1) タッキング

- ① マストをスターン側に傾けてラフイングする。
- ② ボードが風位に向く瞬間、セール手、マスト手の順にブームから離してアップホールラインをもつ。
- ③ マストを矢印のように傾けてボードを回す。
- ④～⑤5ステップの要領で反対のタックで走り出す。

### (2) ジャイビング

- ① マストをバウ側に傾けてベアリングする。
- ② ランニングする。
- ③ マスト手でアップホールラインを持つ、セール手をブームから離す。つぎにマストを矢印のように傾けてボードを回す。
- ④～⑤5ステップの要領で反対のタックで走り出す。