

体育実技B(ヨット) 1 単位(秋学期)

ヨット・セーリングの基本技術習得(初心者向け)

金子 隆司

授業の目的:

小泉信三元塾長は、ヨットについて「自然に順(したが)い、自然を制す」と表現し、スポーツとしてのヨットの意義について記されています。本クラスの目的は、人を相手とする他のスポーツと異なり、一切の妥協を許さぬ海上で、セーリング技術の習得を通じて、自然の素晴らしさと厳しさを体験し、理解することにあります。

授業の計画:

(内容と順序は変更になる場合があります)

短い期間中にできるだけヨットに乗り、セーリングの基本技術と安全知識を習得することを目的とした実習プログラムを編成します。

第1日目(6/7) ガイダンス シーズンスポーツ実施日程の説明、服装・携帯品等についての説明

第2日目(8/2) 講義:「ヨットに関する基本知識(セーリングの原理、ヨットの構造)」、ロープワーク実習

第3日目(8/3) 小型艇(ディンギー)、大型艇(クルーザー)を使用したセーリング実習

第4日目(8/4) セーリング実習(小型艇、大型艇)

第5日目(8/5) セーリング実習(小型艇、大型艇)、実技合宿成果のまとめ

・小型艇は大学選手権に使われる2人乗りのレース艇です。インストラクター1名と履修生1~2名が乗艇します。大型艇は外洋帆走可能な10人以上乗れるヨットです。インストラクター2~4名と履修生6~8名が乗艇します。

・小型艇と大型艇のどちらにも乗艇できるように配慮しますが、荒天・強風の場合にはセーリング実習が出来ないことがあることを了解したうえで履修してください。

・初めてヨットに乗る人を対象とした実習となりますが、再受講者、ヨット/ウィンドサーフィン経験者の履修も歓迎します。

・実習中は全員ライフベスト(救命胴衣)を着用し、常にインストラクターと乗艇します。安全面には十分配慮していますので、泳げない人でも十分セーリングを楽しむことができます。船酔いする人もこの機会に乗り物酔いを克服しましょう。

・合宿、実習を通した体育会ヨット部員やヨット部OBとの交流も高い評価を得ていますが、授業というルールのもとでの合宿なので、団体生活が苦手な人にはお勧めできません。

成績評価方法:

出席・理解度・技術評価・受講態度(実技中ならびに宿舎滞在中)などを総合的に評価し、可否のみで判定します。

実施期間:

2013年6月7日(金): ガイダンス(慶應義塾大学体育研究所(日吉))

2013年8月2日(金)~8月5日(月): 乗艇実習(慶應義塾大学ヨット部合宿所(葉山)および葉山沖)

開始時間:

第1日目開始時間: 6月7日(金) 12:15 (体育研究所教室、13:00終了)

第2日目集合時間: 8月2日(金) 13:00 (JR横須賀線逗子駅改札口集合)

実施場所:

第1日: 日吉校舎(体育研究所)

第2日~第5日: 神奈川県三浦郡葉山町

定員:

25名(男女共習)

費用:

37,000円(交通費(自宅~逗子駅: JR、私鉄、逗子駅~葉山港: バス)は含まれていません)

費用内訳:

宿泊費、食費、飲料費、教材費、用具費、艇体補修・整備費、レスキューボート燃料費他

服装携帯品等:

ヨットに乗ると必ず濡れますので、着替えは多めに持ってきてください。水着のままの乗艇はできませんが、その上にTシャツなどを着て乗るのは構いません。直射日光の下での実習になりますので、肌を守るための準備(長袖シャツ/長ズボンや日焼け止めクリーム等)を心がけてください。帽子は必携です。ただし、つばの大きいもの(麦わら帽子等)は風で飛ばされてしまいます。裸足、(踵の無い)ビーチ・サンダルでの乗艇はできません。濡れても良いスニーカーが乗艇用シューズとして最適です。雨天・曇天の海上は寒いときもありますので、ウィンドブレーカーがあると役立ちます。

[持参するもの]

<セーリング実習時> 水着、ボロシャツ/Tシャツ、ウィンドブレーカー、長ズボン/短パン、スニーカー(乗艇用)、日焼け止め、防水腕時計(無くても可)。

<宿舎、合宿所> 普段着/着替え、パジャマ、下着類、靴(スニーカー/サンダル等)、洗面用具、タオル(大・小)、筆記用具、防虫スプレー、大き目のビニール袋(濡れた衣服の持ち帰り用)など。

[お小遣い]

実技期間中の食事と実習中の飲み物は用意されています。

往復の電車賃・バス代と、休憩時間などにコンビニを利用する程度のお小遣いがあれば十分です。

雨天時の対応(屋外種目のみ):

自然を相手にしたスポーツですので、台風や強風などの気象状況によっては乗艇できないこともあります。雨天でも風や波が安全な状況であれば乗艇実習を行います。

担当教員から履修者へのコメント:

講義とセーリング実習を通して、ヨットの基本技術を習得することができます。また、大学ヨット界の強豪である体育会ヨット部員の指導のもと、レース形式の実習も行いますので、ヨットの楽しさや醍醐味を味わうこともできます。しかしながら、自然を相手とするスポーツですので、緩慢な態度で実習に臨むことは避けていただきたい。海を愛し、積極的に学ぶ意欲のある学生を歓迎します。

質問・相談:

rykanekojp@yahoo.co.jp で随時受け付けます。