

# AOKIヨットスクールSBDコース参加要領

2010/03/13

このたびは当社ヨットスクールのSBDコースへ参加のお申し込みをいただき、ありがとうございました。

テキストブックは「インナーセーリング1」を使用します。お持ちでない方は別紙AOKIヨットスクールおすすめ個人装備注文書でご注文ください。

トレーニングの成果を上げるため、予習問題とテキストブックの該当箇所を必ず予習して、当日持参してください。卒業テストは80点が合格点です。実技テストは各項目が全て出来ることが求められます。

また当社ウェブサイトには、スクール受講の参考となるよう、会員ページを設けています。以下の氏名とパスワードを使用し、アクセスしてください。 ユーザ名 school パスワード student1 (英文字全て小文字でスペースを空けない)

## 注 意 事 項

1. トレーニング中はインストラクターの指示を守ってください。受講生の安全を守り、レベルアップを図るよう、インストラクターは常に考えています。プログラム開始時に安全確保のために、確認書の内容をご説明致します。
2. プログラムの開始時間を守ってください。5分前には必ず集合してください。また終了時間は天候などの都合により変更することがありますので、以後の予定を入れないようお願いいたします。プログラムは延長や変更をすることがあります。
3. トレーニング中の飲食物は各自が用意してください。スクールに隣接した飲食店を利用することもできる場合があります。酒類はお互いの安全のため、持ち込みは出来ません。
4. 船酔いの心配があるときは、実習の妨げとなるため確実な酔い止めを、2時間前には服用してください。アネロンニスキップは従来の酔い止めとは違い、非常によく効きます。大きな薬店で販売しています。
5. ヨットトレーニングは気象警報が発令されない限り、実施します。しかし危険が予想されるときは、中止することもあります。前日の0900時には最終決定します。連絡の無いときは、予定通りに実行されるとお考えください。その他不明な点は遠慮なく、おたずねください。それでは元気に参加されることを心からお待ちしています。

## 持 参 品

少なくとも以下のセーリングギアを各自が用意してください。すべてを一つのバッグに納めて、持参してください。新たに購入されるときは、インナーセーリング1の個人装備の基準を満たしたものにしてください。別紙AOKIヨットスクールおすすめ個人装備注文書にてご注文頂ければ、ヨットスクール特別価格でご提供いたします。スクール当日までにお渡しできるようご用意いたします。

送付した教材、宿題及びインナーセーリング1(教科書)

教科書記載のスクール基準を満たすライフジャケット、シーナイフ等の個人用安全装備を持っている方はご持参下さい。

デッキシューズ(滑りにくいスニーカーでもよい。ただし、デッキが汚れるので、必ず靴底が黒色以外のもの。)

セーリンググローブ(軍手でもよい)

帽子(飛ばないようにストラップをつけること)

合羽(上下)、ブーツ(雨天や荒天時に使用します)

タオル、着替え、防寒服、サングラスなど。

めがね着用の方はストラップを付けてください。

筆記用具

写真(5cm×5cm)2枚...ログブック貼付け用・参加申込書貼付け用(既に提出済の方は不要です)

ログブック ASA OFFICIAL INTERNATIONAL LOG BOOK (既にASAライセンスをお持ちの方のみ)

# SBDコースプログラム

## 1日目

- 0930 時 指定場所へ集合  
自己紹介、確認書の説明と同意、トレーニングの説明と注意と質疑応答  
安全装備の使用法説明とデモ  
港内でのマナー5ヶ条  
陸上休憩  
艇上でロープワークテスト、ヨットの各部名称テスト  
出港準備項目と手順
- 1200 時 陸上昼食
- 1300 時 機走によるドッキング法の机上演習  
ドッキング法の海上実習と質疑応答  
陸上休憩  
風圧による艇の運動と回転  
その場回頭の海上実習  
セーリング実習  
入港時のスキッパー実習  
艇の後片付け
- 1700 時 解散

## 2日目

- 0930 時 指定場所へ集合  
2日目のプログラム説明と質疑  
風上前進離岸法の机上実習  
風上後進離岸法の机上実習  
8の字救助法机上実習  
出港準備  
風上前進離岸法の海上実習  
風上後進離岸法の海上実習  
8の字救助法海上実習
- 1200 時 陸上昼食
- 1300 時 出港準備  
海上テストの解説と注意  
ドッキング海上テスト  
8の字救助法の海上テスト  
艇の後片付け  
陸上休憩  
SBD卒業テスト  
卒業テストの評価と質疑応答  
インターナショナル・ログブックの発行  
インストラクターによるインフォメーション
- 1700 時 解散

# S.B.D.コース予習問題

受講生氏名 \_\_\_\_\_

## 1-1 スkipperとクルー

ヨットの船長は、次のうち誰になるか。正しい番号を で囲め。

- 1.クルー 2.スキッパー 3.ヘルムスマン 4.ナビゲーター 5.ゲスト

## 1-2 安全なセーリングのための個人装備

ヨットに乗るとき、各自が持って行くべき個人装備にはどのようなものがあるか。5つあげよ。

- 1.( )
- 2.( )
- 3.( )
- 4.( )
- 5.( )

## 1-3 ハーバー内での基本マナー5カ条

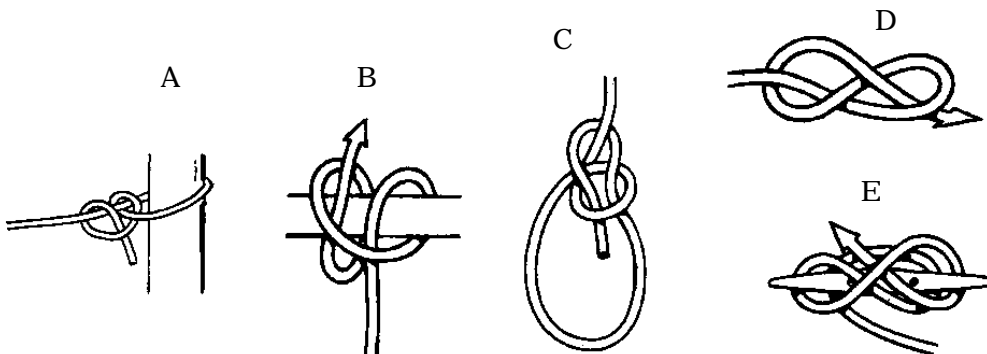
次のハーバー内でのマナーで、適切なものには 印を、間違っているものには×印を記入せよ。

- 1.( )もやいロープを棧橋のビットなどにかけるときは、他のロープの一番下を通す
- 2.( )もやいロープは棧橋側で調整し、ロープの余りは棧橋上に置いておく
- 3.( )フェンダーは離岸後も必要になるので、舷側にぶら下げておく
- 4.( )港内で係船するときは必ず、関係者の了解をもらう
- 5.( )他船に横付けするときには、相手船の了解をもらう必要はない

## 1-4 これだけは覚えようロープの結び方

下図のロープ結びの名称を( )に記入せよ。

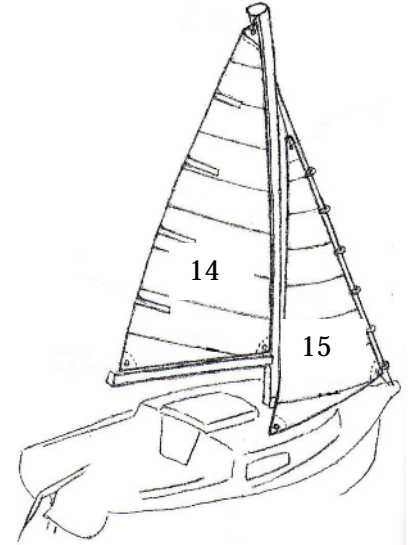
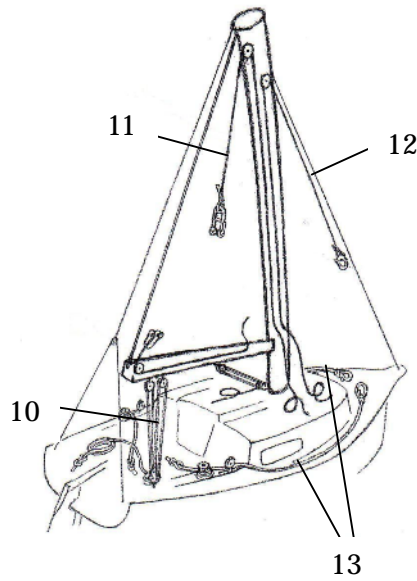
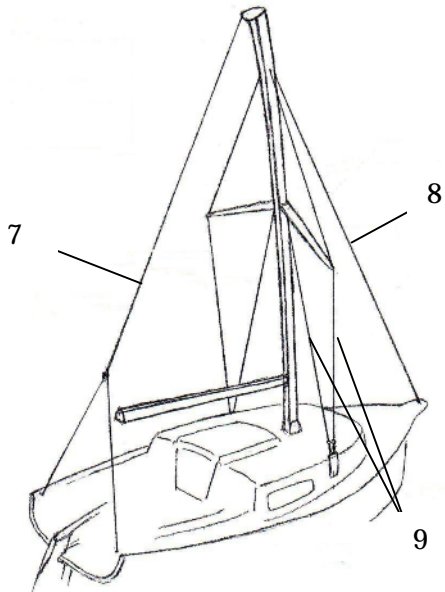
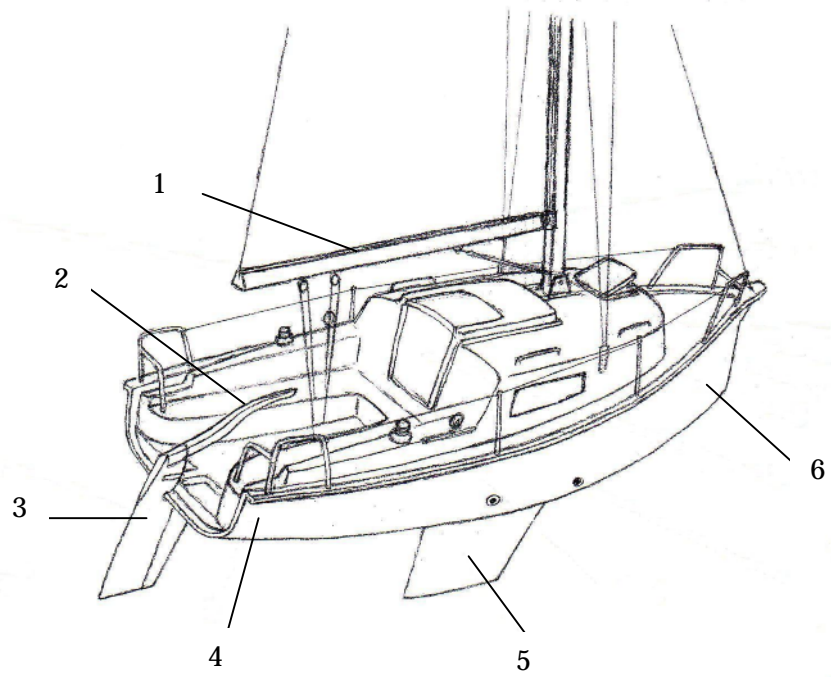
- A( )
- B( )
- C( )
- D( )
- E( )



1 - 5 これだけは覚えようヨットの名称

下図の各部名称を( )に記入せよ。

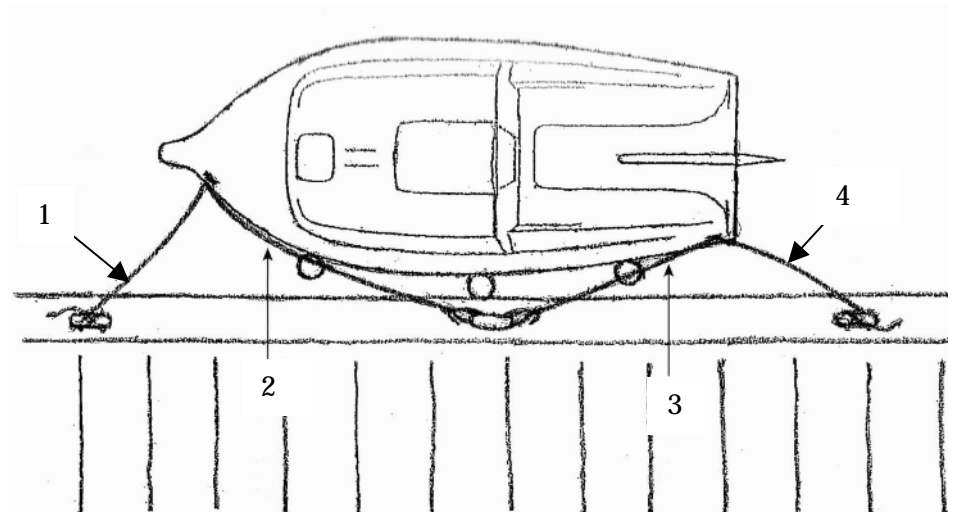
- 1.( )
- 2.( )
- 3.( )
- 4.( )
- 5.( )
- 6.( )
- 7.( )
- 8.( )
- 9.( )
- 10.( )
- 11.( )
- 12.( )
- 13.( )
- 14.( )
- 15.( )



1 - 6 離着岸の方法

下図のロープの名称は何か。

- 1.( )
- 2.( )
- 3.( )
- 4.( )



### 1 - 7 セーリングの準備

マストの前後に2枚のセールを持つヨットでセールを揚げるとき、一番最初に揚げるセールの名称は何か。  
( )

### 2 - 1 セーリングの練習

次の状態のセーリングをなんと呼ぶか。

1. 風上に向かって最大限に切り上がってセーリングしている状態 ( )
2. 風を斜め後ろから受けてセーリングしている状態 ( )
3. 風をほぼ真後ろに受けてセーリングしている状態 ( )
4. 風を真横に受けてセーリングしている状態 ( )

### 3 - 1 落水者救助法

落水してしまった時、落水者はどのように行動するべきか。適切なものに  印を、間違っているものに  印を記入せよ。

1. (  ) 泳ぎやすいようにライフジャケットを脱ぐ
2. (  ) 体温をうばわれないように衣服、靴は脱がない
3. (  ) 近くの陸に向かって泳ぐ
4. (  ) 胎位(ラッコ浮き)で静かに救助を待つ
5. (  ) 大声で助けを呼ぶ