

## CREW 3つの役割

### [I] ボートバランスを保つ

- ◇まず左右のバランスを保つ（前後のバランスもある）
- ◇レベルから風下側へ10°まで。アンヒールは避ける。
- ◇体重移動の目安として、9つ（①～④は左右対称+⑤）のポジションを考える。

- ①肛門ハイクアウト
- ②ノーマルポジション
- ③インナーポジション
- ④デッキとセンターボードケースの間
- ⑤センターボードケースにまたがる

- ★当然、無段階で乗る。
- ★ハイクアウトは、上体をそらすのではなく、腰の位置をチェックする。
- ★いつでも踏み出せるよう、スターン側の足はフリーにする習慣をつける。

◇左右のバランスに続いて、前後のバランスを考える。

- ①バウ・トリム
- ②イーブン・トリム
- ③スターン・トリム

- ★接水面積に差があること。微・軽風は前乗り、強風は後ろ乗り。

- ◇タッキングの乗り換え時期  
ブームが艇の中心線を越えるのを一応目安とする。  
さらに、体重を後まで残したロールタックなど。

- ◇追い風時の乗艇位置  
極力前方よりに乗る

### [II] ジブセールのトリム

- ◇セールの風見（毛糸）を手がかりに。両面とも流れるポイントを確認させる。  
風上側がはね上がる——引く  
風下側がはね上がる——緩める

- ◇軽風・微風は、フリーからゆっくり引き込み、シバーがおさまったところ。

- ◇ジブシート・リーダーの意味

微風は前、強風は後ろ。リーダーの位置によるジブセールのドラフトの深さの違い。

- ◇ランニング（後ろからの風）のセールトリム

- ・できる限りシートを緩め、風を最大限拾う
- ・シバー状態からの引き込み
- ・角度によるセールの張り換え

### 〔Ⅲ〕見張り

◇自艇に近づいてくる艇について報告する。

- ①方角は時計の短針方向で。
- ②距離と艇種。障害物などとの距離を知らせる。
- ③特に風下のセールの陰をよく見張る。
- ④自分がスキッパーの視界をさえぎらない。

◇海上法規の中身について

衝突予防法、ほか。

#### 《タッキング》

①ジブを緩めるタイミング

- ・裏風が入り、ジブがs字になったとき
- ・シートは手の中ですべらせる。パッと放さない。

②タック用意——OK——タックの声かけを厳守する。

③体重移動はセールが艇の中心線を越えるのに合わせて行う。

#### 《ジャイビング》

①ランニング時の乗り方

- ・原則センター、前乗りを心がける。

②ワイルドジャイブに備え、ブームバングを軽く押さえる。

③ジャイブ時、バングを引いてメインセールが返るのを手伝う。

出すときは腕の長さで一たん止め、風上に体重を移しながら放す。

#### 《その他の諸注意》

①セールは地面でこすらないようにする。

- ・たたむときは他の艇の上で。

②艇の底をこすらないように気をつける。

- ・艇の水を抜くときは、地面との設置面に自分のライフベストなどを敷くようにする。

③センターボード、ラダーをこすらないように気をつける。

④風向きと出艇の仕方（艇の向き）を考える。