集中授業セーリングスポーツ（ヨット）

進藤正雄
体育科学系助教授

現在、体育センターの集中授業としてセーリングスポーツが開講されています。内容はヨットとボードセーリングの２種目が行われています。そもそもこの授業は東京教育大学一般体育の夏期休業中のシーズンコースとして千葉県館山市の館山研修所（当時は北条寮と呼ばれていた）に宿泊して行われていたものがベースとなっています。そして筑波大学開学後の昭和53年度より大学の近隣にある霞ヶ浦で開講される事となりました。当初はヨットだけでしたが現在ではボードセーリングも同時に開講されています。

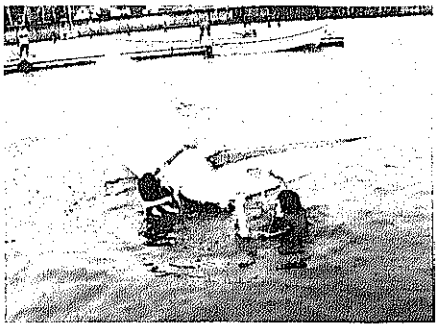
この授業は自然を相手にするスポーツである事から、受講希望者に対していくつかの条件が設けられています。その1つは4月に行われる健康診断（心電図検査を含めて）を必ず受け異常が認められないこと、さらに泳力検査を受けて合格する事です。泳力検査の内容は100メートルを継続的に泳げること（時間は制限はありません）、また5分間の立ち泳ぎが可能であることです。風が強くなるとヨットが転覆することが（操作ミスのため）あります。このような場合に備えて参加者の泳力を事前に把握しておくことが必要なので泳力検査を実施しています。

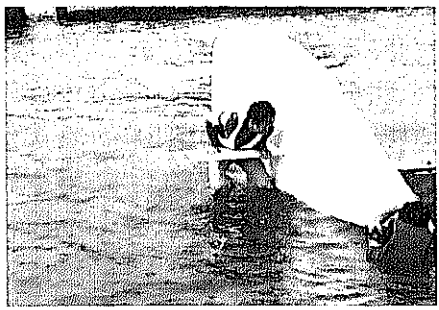
実習の内容は、霞ヶ浦にて実習開始（7月上旬）の数日前に受講者に対して約半日の事前講習を行っています。内容はヨットの操作に関するテキストを基にヨット各部の名称とその扱い、艤装（組立）に際して不可欠なロープワーク、水上交通のルールとマナーそして最も大切な安全に授業を進めるための実習と講義を行います。

さて霞ヶ浦での実習内容は５日間で２人乗りの小型ヨット（ハミングバード13）5艇を用い、受講生同士で基本的なセーリングを可能にすることを目標としています（風速5メートル程度で）。実習スタッフは教官・

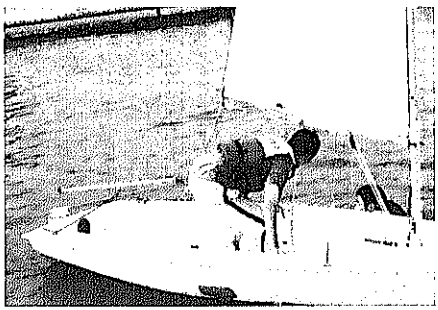
技官で構成されていますが、実習の当初は受講生同士でセーリングを行う事は不可能なので、補助員として体育会ヨット部の学生6名を補助員として加わっています。実習初日は午前9時に京成マリーナ（旧霞ヶ浦ヨットハーバー）で開校式の後、ヨットの艤装の実習を行います。初めはヨット各部の名称や取り扱いの方法の話を折り込みながら、見本として1艇を艤装します。この艤装の終わったヨットを手本にし、学生同士で艤装を始めます。当初は1艇の艤装に必要な時間は小1時間かかります（慣れると20分程度）。この艤装の際に、事前講習で行ったロープワークが重要な作業となります。上手にロープワークが出来ていれば問題ないのですが、そうでないと実際に水上でロープが解けたりすると大きな事故の引き金になる可能性があるからです。艤装が出来たら次は解装の実習を行います。解装は艤装とまったく逆の手順で行うのですが、単に行うのではなく多くの部品類に不具合がないかを確かめる重要な作業と同時に、次回の艤装の際に手際よく出来る様に整理整頓する事を目的としています。

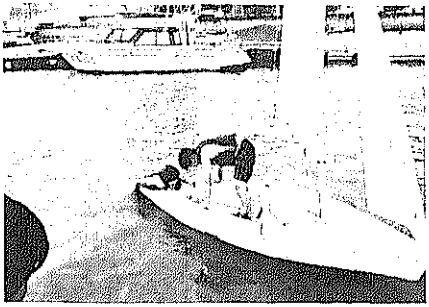
先に初心者がヨットを操作する場合、風が強くなると転覆する場合があると書きましたが、転覆時の対処方について事前に経験をしておく事が大変に重要な事です。このために転覆時の対処についてのトレーニングを課しています。この様子は写真に示しました。内容は2人組でヨットに乗り、体重を片側だけに掛けてヨットを横倒します。





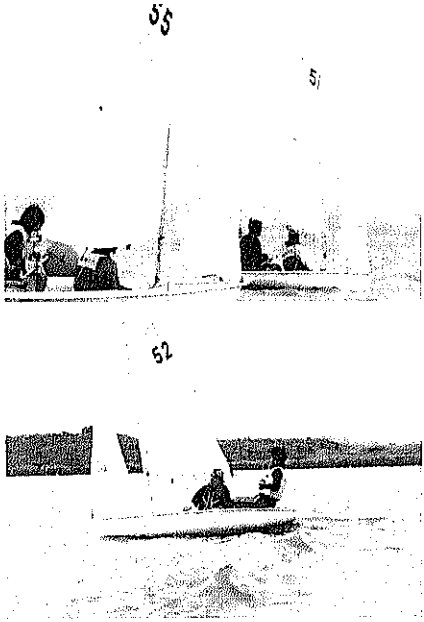
一人がヨットの前方（バウ）を押さえ、その間に他の一人がセンターボードの上に乗って徐々にヨットを起こします。





ヨットが起きるのと同時に乗り込みます。その後、手を貸してもう1人がヨットに乗るのを手伝います。

転覆時の処置の実習を行った後に、5艇のヨットを用いて水上の実習を行います。当初は各艇に受講生と教官または補助員1名とがペアーを組みヨットを風上・横風・風下へ直線的に走らす事、次いで方向転換の方法（風上側と風下側への）、そして桟橋での出艇や着艇の実習を行います。3日目あたりから受講生の技術の進歩状況により、徐々に受講生だけのペアーを組みセーリングの実習を行います。この様な実習に移行すると操作ミスで転覆をするヨットや思わぬ方向に行ってしまうヨットもいますので、教官・技官あるいはヨット部の補助学生は2艇のレスキュー（救命艇）に分乗し、レスキュー上から適切な指示を行います。また不運にも転覆したヨットがいた場合はその近くにレスキューを移動し転覆したヨットを受講生だけで立て直し（写真の様に）再度セーリングが出来る様に助言を与えます。しかし、どうしてもそれが不可能なペアーの場合は受講生をレスキューに乗せ教官等が受講生に変わってヨットを立て直し再度セーリング可能な状態にした後に受講生と交代します。この時に受講生を早めにレスキューに救助するかどうかの判断基準として事前の泳力検査が活用されます。



※平成15年度7月。セーリング実習風景

この様な実習を昼の休憩時間を挟んで午前9時から午後5時まで行うと4日目の午前中にはほぼ全員が受講生同士のセーリングが可能となり、技術的には日本セーリング連盟のバッジテストの初級に合格する程度になっています。

日本でヨットはあまり馴染みのないスポーツですが、海外では重要な会議やパーティーなどはヨット（大型クルーザー）で頻繁に行われます。ヨーロッパでは小学生が通学に利用したり、また車の数よりヨットの数の方が多い地域も珍しくありません。さらにヨットクラブ（本来のクラブの意味で）に行けば、ヨットクラブは地域のボランティア活動が盛んで、種々のスポーツ教室等が開かれています。クラブの建物が海の近くにあるだけでなく大きな町の中に存在し、誰もが便利に利用可能となっています。現在、海外で仕事をする人が沢山いますが、学生諸君も将来に備えてヨットの授業を通してセーリングだけではなく自分ではなく人のために行動する、自己責任で物事を進める等を学んで欲しいと思って授業を展開しています。

（しんどう　まさお／健康科学）