

ヨット乗船講習会

小型ヨット

(ハンザ・クラス)

「ディンギー」を 操船してみよう!!



「アクセス・ディンギー(ハンザ・クラス)」は、
障害者や子供も楽しめるように設計された安全なヨット。
自然の風だけで動くヨットの乗船や、水面での安全確保方法、
日常生活にも使える便利なロープの結び方などを学んでみよう!

募集人数 定員28名 *定員をオーバーの場合は抽選とさせていただきます。
(午前・午後それぞれ14名ずつ)

募集対象 区内在住の小学生3年生~6年生 **参加費用** 1,500円

活動時間 午前の部 9:00 ~ 11:30
午後の部 13:00 ~ 15:30
*それぞれの部でインストラクターと同乗し操船の講習、
ロープワーク・水辺の安全教育をします。

申込方法 裏面をご覧ください。 **募集〆切** 4月28日±

開催日
2018年 **5月26日±**

会場 東雲運河
豊洲ぐるり公園乗船場(豊洲五丁目1番地先)付近の水面(通称:東電堀)

小型ヨット
Access Dinghy

主催 特定非営利活動法人江東区の水辺に親しむ会

協力 東京夢の島マリーナ(スバル興業株式会社) 一般社団法人 セイラビリティ東京

お問い合わせ ☎03-5639-2818 (江東区の水辺に親しむ会) *本事業は「江東区の水辺に親しむ会」と「江東区」の協働事業です。



KOTO City in TOKYO
スポーツと人権が熱いまち 江東区

小学生 ヨット乗船講習会

参加申し込みフォーム

下記、必要事項をご記入のうえ平成30年4月28日(土)までに

Email sailabilitytokyo@gmail.com

(または、Fax 03-5639-2822) まで添付にて送付願います。



申込日	月 日		
ふりがな 氏名		年齢 歳	性別 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
住所	〒 - 保護者名 ()		
電話		携帯電話	
Email			
ヨット経験	ヨットに乗った経験はありますか?	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
参加動機			
ご要望	<input type="radio"/> 午前の部	<input type="radio"/> 午後の部	*参加人数により調整させていただきます。 *参加人数により調整させていただきます。
ご質問			

募集定員をオーバーした場合は、抽選により参加者を決定いたします。ご参加いただける方には、5月11日(金)までに参加決定のご連絡をいたします。(連絡がない場合は落選となります)

大人と子どものためのヨット乗船講習会

今回の講習会の第一の目的は、「風を知り、それを活用する」こと（セーリング）を通し、都会の中にも自然があり、その中で暮らしていることを実感できることです。

2つ目は、豊かな水環境に囲まれた江東区という地域の魅力を存分に味わってもらう事で、自分たちが住む街への愛着と連帯感が育つことです。

そして、水辺の安全と楽しみ方の両方を学んだ子どもたちが、その成長とともに、次世代へと「安全で楽しい水辺」の守り手となり、その重要性を伝えていくことを期待しています。

■スケジュール

・今回の講習では、

午前の部 14名	午後の部 14名
08:30 受付開始 <ul style="list-style-type: none"> ・Tシャツと名札を受け取り着用します ・AチームとBチームに分かれます ・参加者一人に講師一人が付きます 	12:30 受付開始 <ul style="list-style-type: none"> ・Tシャツと名札を受け取り着用します ・AチームとBチームに分かれます ・参加者一人に講師一人が付きます
09:00 実技Aプログラム 【海上操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・各チーム30分乗艇と30分陸上講習 ・海上、陸上から風の観察 ・陸上では風の話とロープワーク体験 	13:00 実技Aプログラム 【海上操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・各チーム30分乗艇と30分陸上講習 ・海上、陸上から風の観察 ・陸上では風の話とロープワーク体験
10:00 【安全講習】（陸上座学） <ul style="list-style-type: none"> ・浮いてまで ・救助の注意点 ・ライフジャケットの役割 	14:00 【安全講習】（陸上座学） <ul style="list-style-type: none"> ・浮いてまで ・救助の注意点 ・ライフジャケットの役割
10:30 実技Bプログラム 【陸上模擬操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・帆と風の動き 	14:30 実技Bプログラム 【陸上模擬操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・帆と風の動き
11:00 実技Cプログラム 【海上操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・救命艇を目指して操船 	15:00 実技Cプログラム 【海上操船】 <ul style="list-style-type: none"> ・救命艇を目指して操船
11:30 修了証授与・閉講	15:30 修証授与・閉講

主催：特定非営利活動法人 江東区の水辺に親しむ会

協力：一般社団法人 セイラビリティ東京 / 東京夢の島マリーナ（スバル興業株式会社）

江東区の水辺に親しむ会について

江東区には多くの水辺があります。最初は水辺に親しみながら、地域と一緒に水辺を考えたいと江東区の水辺に親しむ会は活動を始めました。

水辺のイベント水彩フェスティバルは、お江戸深川さくらまつり、豊洲運河まつり、リバーフェスタ江東へとつながりました。川の過去の歴史や川と地域の現在を考える水彩サロン、川でつながる小山市との交流、子供たちが水辺に親しめる小型ヨットの試乗会など水の輪が広がるように、活動の幅が広がっています。

15年前の活動を始めた頃から比べると、水辺を取り巻く環境も変わっています。地域の水辺に対する意識も変わってきました。阪神大震災の経験から水辺が輸送路として見直され、荒川ロックゲートが出来、墨田区のスカイツリーからの内部河川ネットワークが広がり、2020年にはオリンピックが開催されるなどますます水辺は変わっていきます。

今後も変わりゆく水辺を、地域とともに作りたいと考えています。

<http://koto-mizube.org>

セイラビリティ東京について

私たちセイラビリティ東京は年齢、障害の有無、経験の有無に関わらず、誰もが水辺で楽しんでもらえるように、ハンザクラス（アクセスディンギー）を通して、セーリングの普及を目指しています。

東京都内で定期的にイベントを開催しています。初めてセーリングに挑戦したい方、私たちの活動にご賛同いただきお手伝いをしてくださる仲間を募集しています

<http://www.sailabilitytokyo.com/>

こがた
小型ヨット

「ハンザ」

ビギナーズクラス テキスト Vol.1



なまえ

制作 特定非営利活動法人 江東区の水辺に親しむ会
監修 一般社団法人 セイラビリティ東京 東京夢の島マリーナ (スバル興業株式会社)
平成30年5月発行 特定非営利活動法人 江東区の水辺に親しむ会 江東区白河 1-3-13-106
TEL. 03-5639-2818 URL <http://koto-mizube.org/>
このリーフレットは、平成29年度江東区協働事業提案制度採択事業
「身近な水辺を利用したセーリングの啓発による地域活性化事業」(平成30年度実施)により作成したものです。



Sailing for Everyone!

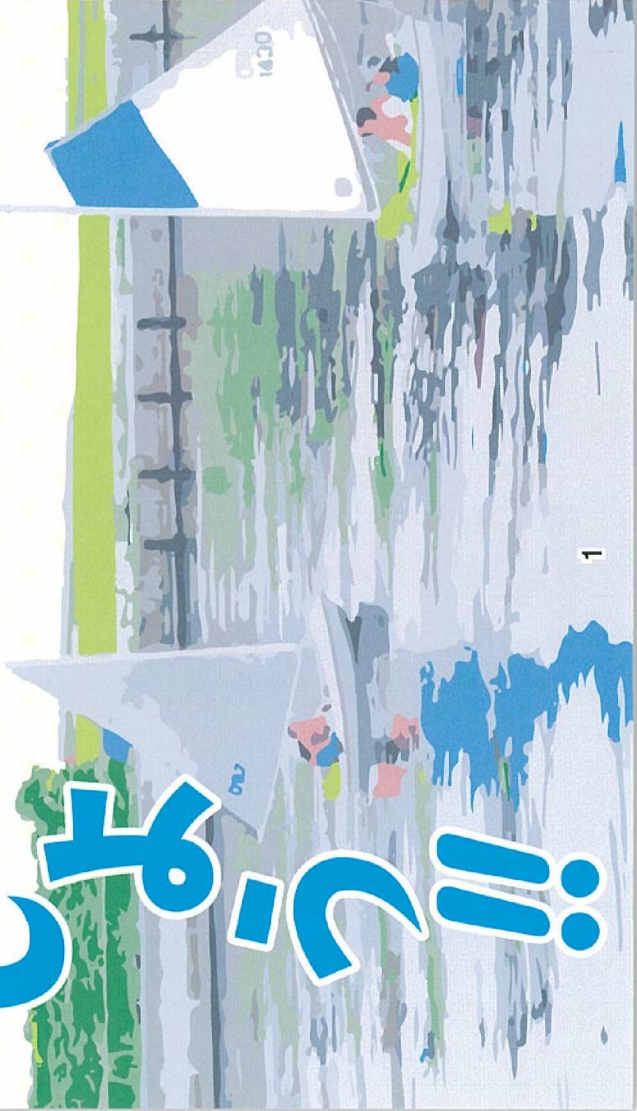
風を友達にしよう!!

皆さんの住む江東区は、豊かな自然や広い水辺に囲まれています。

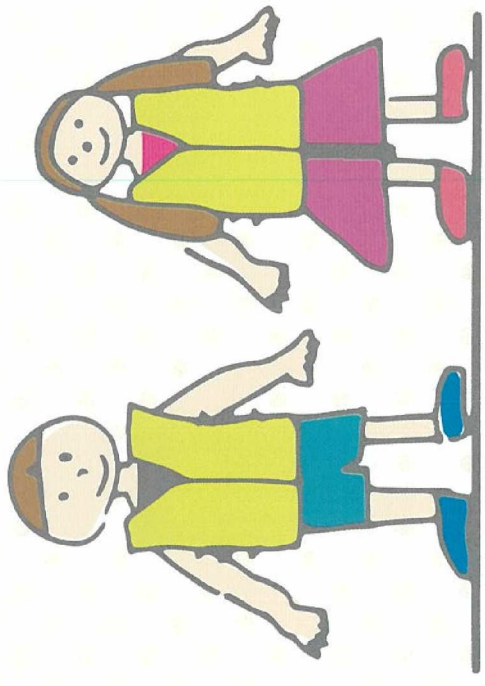
船に乗って水面に出てみると、いつもと違った場所から地域のすばらしさを感じることができます。

小型ヨットのハンザ（通称：アクセスディンギー）は、みんなが誰でも簡単に操作でき、しかも安全にセーリングを楽しむことができるヨットです。

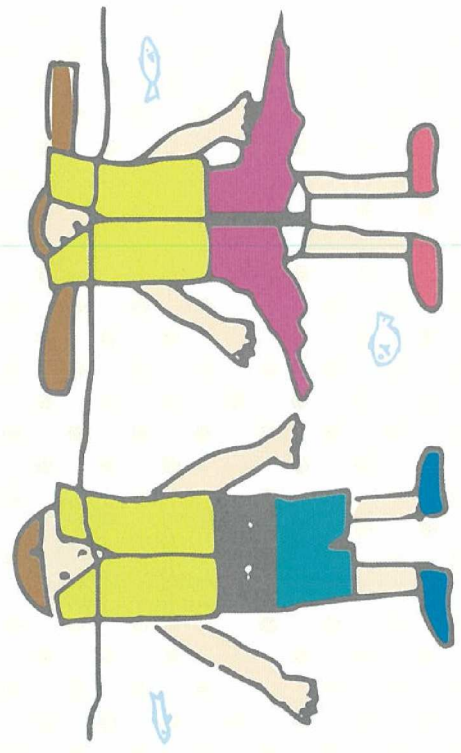
“風を知り、風を活かす”セーリングを楽しむとともに、みんなで地域の魅力を発見、体感してみましよう。



ちゃんと着ているように見えても...



陸上では重力があります。ちゃんと着ているように見えても...



また股ヒモがなかったり、ゆるいとライフジャケットだけが浮かび、呼吸ができなくなることにも。

こがた
小型ヨット

とくちょう
ハンザの特長

そうぞ
操作が簡単

進行方向を向いて座席に座り、ジョイスティックという小さな棒を右に倒せば右に、左へ倒せば左に進みます。船尾にある舵（ラダーと言います）にロープでつながっているのです。操作が簡単で、強い力もいりません。

てんぷく
転覆しない

ハンザは起き上がりこぼしと同じです。安定を確保するために、重い長い「板」（センターボードと言います）を水中に下ろしています。センターボードは、ハンザの大きさに比べて重くて長いため、転覆することがありません。

かぜ
風の変化に対応が簡単

海の風は変わりやすいのですが、海の上に出でたら急に強い風が吹き出しても、細いロープを引けば、簡単に帆（セールと言います）の面積を小さくすることができまます。そのため帆に当たる風の力を小さくし、安心して帆走できます。

あんぜん
安全に操船できる

ヨットは帆の向きを変えらることで前に進みます。ハンザは、帆を張るための下の横棒（ブームと言います）が、座った乗船者の頭より高い位置にあるので、方向を変えるときに人に当たらないようになっています。

あんぜん
安全・簡単・誰でも乗れる

あす
水の事故から身を守る

安全のために、大人も子どももライフジャケットなしに一人で水辺に近づかないようにします。水辺の近くに住む私たちは、水辺の魅力を知るだけでなく、水の事故から身を守るための知識も持つようにしましょう。

チエツク

ライフジャケットを身に着けていても、体にぴったり合っていないと、水に落ちたときにライフジャケットだけが上に持ちあがり、鼻や顔をふさいでしまうことになります。特にお子さんは体が小さいので、両足の間にヒモを運しておかないとスツポリと抜けてしまうことがあります。着るときには周りの大人が気をつけてあげましょう。



ただ正しく着ていれば、水のなかでも大丈夫！

ただ
正しい着方

もしもおぼれた人を見つけたら...

- ① 大声で誰かに知らせよう
- ② 誰かに119番してもらおう
- ③ 何か浮く物を投げて助けよう

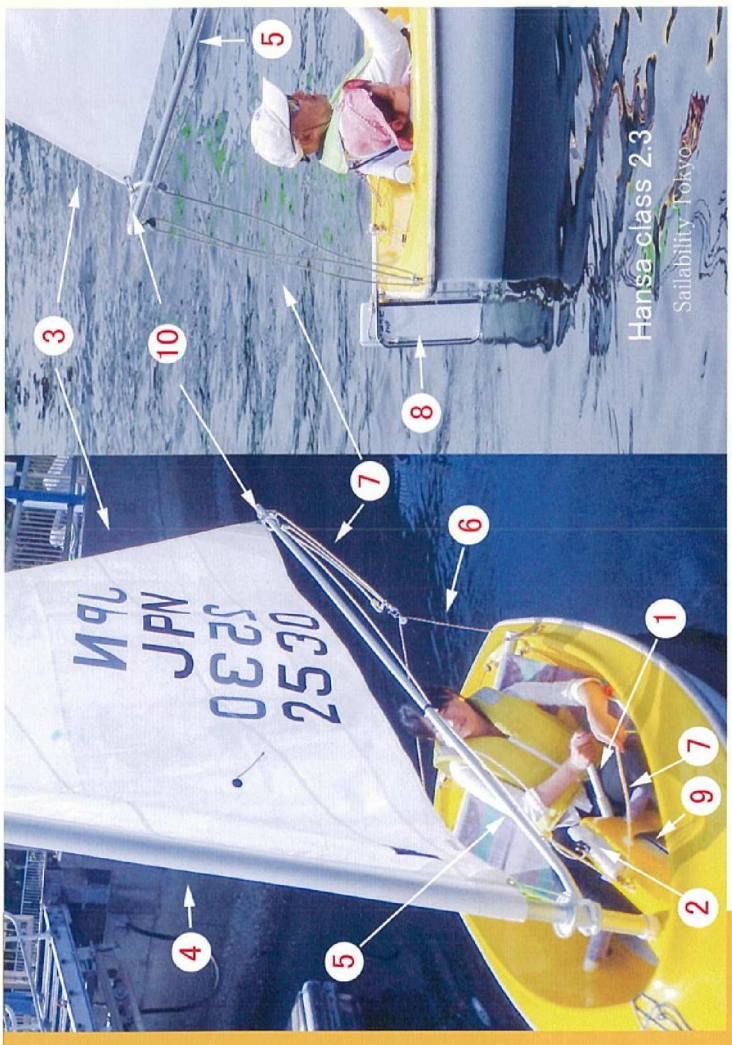
チエツク 絶対飛び込まない!!
 おぼれた人を見つけても、絶対飛び込まないでください。
 たとえ泳ぎに自信があっても、どんなことになるかわかりません。
 ロープや身近な浮く物を投げるなど、必ず岸から行ってください。

浮く物はどこに向かって投げる?

ペットボトルは、少し中身が入っている方が遠くまで飛ぶよ!

身近な浮く物を投げ込むときは、お腹をねらって投げると取りやすいよ!

他にはどんな物が浮くかな?



- ① ジョイスティック [Joystick] 自分の行きたい方向にこの棒を傾けると、その方向に曲がります
- ② センターボード [Centerboard] 転覆しないように水中に沈められた重い板で、水の中でしっかりとハンザを支えます
- ③ セール [Sail] 風の力を受け取る帆のことです
- ④ マスト [Mast] セールを取り付けるための垂直の棒です
- ⑤ ブーム [Boom] マストから水平方向に取り付けられた、セールの下の部分を固定する横棒です
- ⑥ トラベラー [Traveler] ヨットの後ろにある横に引っ張ったロープのことで、風の向きに合わせてズーム（とセール）が左右に動くように取り付けられてあります
- ⑦ メインシート [Mainsheet] セールを出し入れするためのロープのことです
- ⑧ ラダー [Rudder] 舵のことです
- ⑨ リーフィングライン [Reefing Line] セールに当たる風の力を弱めるために、セールをマストに巻き取るための細いロープです
- ⑩ アウトホール [Outhaul] 引っ張ったりゆるめたりして、セールのふくらみ具合を変えるためのロープです

ハンザの各部の名称

水に落ちたときの心がまえ

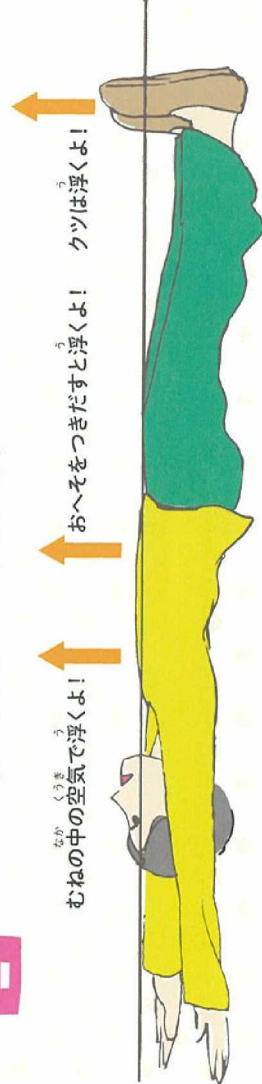
もしも水に落ちてしまったら、「**浮いて待て**」が
合言葉。

救助隊が到着するまでだいたい7分くらいと言わ
 れています。それまでの心がけが命を助けます。
 とっさのときにどうしたらいいか、基本的な知
 識や心がまえを身に付けておきましょう。

もしも水に落ちたら…

「**背中浮き**」をしよう!!

おへそを上につき出して手をひろげよう!
 くつは浮くからぬがないよ!
 ペットボトルは、おへその上だよ!
 空気の入ったペットボトルは水に浮くよ!
 (キャップはしっかりしめてね)



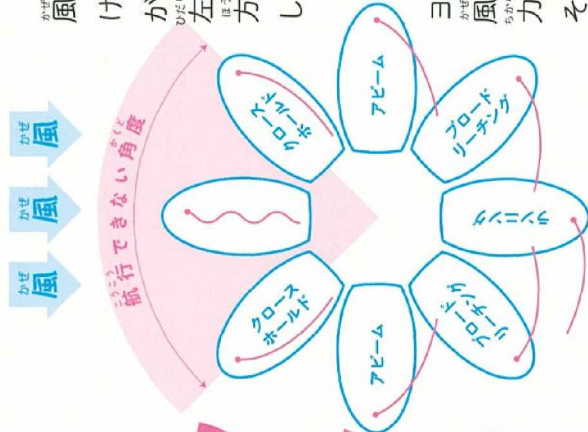
大きな声は出さない。
 大きな声を出すとしずむよ!

風の向きとヨットの向き

風はいろいろな方向から吹いてきます。風の向きに
 セールを合わせて進むのがセーリングです。

1

風の来る方向にまっすぐヨットを向
 けるとどうなるでしょう? セール
 がバタバタして走れません。
 左の図のようにヨットには走れない
 方向があります。実際に乗ってさが
 してみましよう。



2

ヨットがなめになると、セールが
 風をつかまえてふくらみます。風の
 力がセールに伝わった証拠です。
 そしてヨットは走り出します。
 風力発電のプロペラをまわすのも、
 この風の力です。セールのロープを
 力いっぱい引いてみてください。
 風のエネルギーを感じるでしょう?

はし
 走る向きで
 名前がついています

風はどっちから吹いてくる?

ヨットが前に進むためには、風の向きを知ることが大
 事です。周りの自然などから、風がどっちから吹いて
 いるか観察してみましよう。

* 陸やヨットの上から水面を見てください。風が起こした波が模様を描いています。
 風のないところもわかりますね。

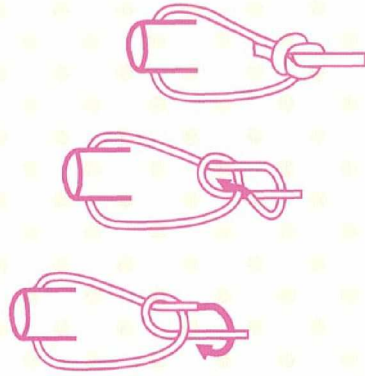
ヨットの走らせ方

結びの技術を学ぼう!

セーリングの準備のためには、ロープワークの技術が欠かせません。場所によって結び方を変えられることで、しっかりと固定する、ほどきやすくするなどができ、知っておくと普段の暮らしにも役に立ちます。日常でも使える簡単な安全なロープの結び方を、実際にやってみましょう。

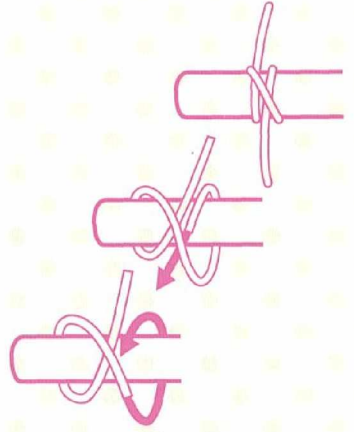
① もやい結び (ポアライン・ノットともいいます)

ロープの結び方の中で一番有名です。結び目が固く最も信頼のおける結び方ですが、しっかりと結んだ後でも簡単にほどくことができるのが特長です。作った輪が縮まらないので、救急で人を吊り上げるときや、潮の満ち引きに合わせて上下に動く船の杭につなぐときに便利です。



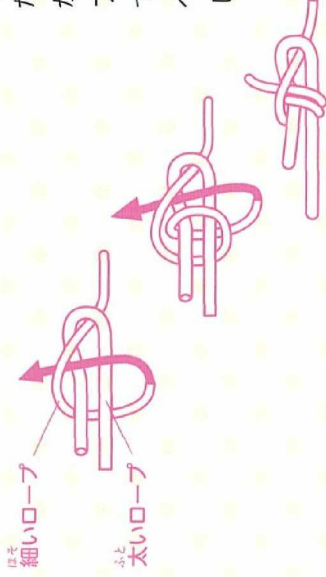
② とっくり結び (クラブ・ヒッチともいいます)

簡単な結び方ですがほどきません。表面がすべるパイプにもしっかりと固定でき、風に流されて引張られてもロープがゆるまずに船をとめることができます。短い杭などには、よりほどきにくくするために二重の輪を作ることがせる方法もあります。



③ 二重つなぎ (ダブル・シート・バンドともいいます)

太いロープと細いロープをつなぐための結び方です。ロープの長さが足りないうえ、違う太さのロープ同士でもしっかりとつなぐことができます。一重の結び方、シート・バンドもありますが、こちらは同じ太さのロープに使用します。



④ 8の字結び (エイト・ノットともいいます)

ロープにコブを作るための結び方です。ロープの端がセールの穴から抜けないようにするときや、ロープを握りやすくとすくとき、ロープに使用します。



⑤ クリート結び (クリート・ヒッチともいいます)

船着き場のクリートというもやい掛けに、ロープを結ぶための代表的な結び方です。最後にひねってクリートに掛けるのですが、正しい方向にひねらないと締まりません。練習が大切です。

