



トピック1

World Sailing (ワールドセーリング) とレースをしましょう!

インストラクター用ガイド

World Sailing (ワールドセーリング)
のサステナビリティ教育プログラム

協賛





World Sailing (ワールドセーリング) のサステナビリティ教育プログラムへようこそ!

World Sailing (ワールドセーリング) の「サステナビリティアジェンダ2030」はサステナビリティをスポーツに組み込む長期的な戦略である。

この教育プログラムは、参加者に以下を目的としている。

- 水上でも陸の上でも持続可能な行動を実施する
- セーラーが海洋および海洋の生物に及ぼす影響に関する認識を高める
- 気候変動と気候変動が及ぼす影響を減らす行動に対する意識を高める
- 国連の持続可能な開発目標におけるセーリングの役目を理解する

2015年に公表された2030年に向けた国連の持続可能な開発目標は、極度の貧困、気候変動、不平等や不公正などと戦い、より良いサステナビリティのある世界を実現するための17項目を含む。

World Sailing (ワールドセーリング) は国連のアジェンダに強くコミットメントをしている。World Sailing's サステナビリティ Agenda 2030 (ワールドセーリングのサステナビリティアジェンダ2030) では、セーリングスポーツがどのように貢献できるか及びIOCのサステナビリティ Strategy (サステナビリティ戦略) の5つの重点分野との連携について説明している。セーリングはよりよい変化と影響をもたらそうとしているグローバルな動きの一部である。セーラーも水の上でも陸の上でも行動を通してその一部にもなって貢献できる。

World Sailing's Sustainability Agenda 2030 (ワールドセーリングのサステナビリティアジェンダ2030) は次のリンクからアクセスできる:bit.ly/2sjGrKZ

持続可能な開発目標



World Sailing's Sustainability Agenda 2030 (ワールドセーリングのサステナビリティアジェンダ2030) は、IOCのサステナビリティ Strategy (サステナビリティ戦略) の5つの重点分野と連携してる。



インフラと自然利用



調達と原材料マネージメント



労働



移動



気候



トピックス

World Sailing (ワールドセーリング) のサステナビリティ教育プログラムに6つのトピックがある。

トピック1	World Sailing (ワールドセーリング) とレースをしましょう!
トピック2	資源と気候変動
トピック3	野生生物と生物の多様性
トピック4	ゴミの削減
トピック5	オイルと燃料
トピック6	船の洗浄とメンテナンス

トピックは互いに関連しているので、使う順番は自由に選んでください。

各トピックには次のリソースがあります。



年齢別の色分け

6～8歳

8～10歳

10～12歳

これはトピック1のインストラクター用ガイド：
World Sailing (ワールドセーリング) とレースをしましょう!

このトピックの目標：

- 世界のトップレースを紹介する
- トップセーラーとしてレースに参戦するスキルについて学ぶ
- レースとセーラーがどうサステナビリティを配慮しているかを紹介する
- レースに参戦することへの興味やモチベーションを上げる

ワークシートの答え

語彙の答え

キーワード	意味	指導者へのヒント
サステナビリティ	環境に害を与えることなく、資源が枯渇することなく、長い間何かを使ったりし続けたりする概念。	使い切った缶を再利用して鉛筆やペンを入れる。
粘り強さ	大変でもどうにかして成し遂げようと頑張り続けること。	何回失敗してもロープに結び目を作るように頑張る。
勇気	怖がっていてもめげないで何かをしようとする事。	転覆した後も再び船に乗る。
回復力	内面に強く、最善を尽くし、困難を乗り越える能力。	雨のせいで本当に楽しみにしていた航海旅行が中止になったが、中止になったことで結び目の練習ができたり、船体をきれいにしたりする機会を与えてくれます。
単独	助けなしで、一人で何かをする。	ディー・カファリは単独セーリングで両方向に世界を一周した。
藻類	海藻など通常は水中で成長する生物。	海藻、昆布、池などの水面に浮かぶ藻類。
管理	何かを大事にすること。 世話をすること。	セーリングクラブの配管ドレンなどのためのサインを作る。例えば、「このドレン管の排水は私たちの海に流れていく!」

言葉探しの答え

6~8歳

エ ム ド ブ ケ ガ ツ ノ ビ ダ ビ ダ ム ズ ヒ
 パ デ タ ト ヒ ド ヨ セ リ ボ マ ビ フ ペ ム
 ギ レ ト イ ロ エ ハ ゴ ナ コ ラ ト キ ヨ レ
 エ し ど ね か な ン ほ み ん ざ が ス ツ ベ
 く し び ズ ス ラ ざ じ り ほ デ ラ ハ コ タ
 な や づ メ マ コ オ ー シ ャ ン レ ー ス カ
 は ひ ら タ ム リ ガ ム ミ ツ ム ち あ ら ざ
 チ ほ カ ト ン ビ プ サ あ げ ニ ぎ ゲ ソ ホ
 ど ペ サ ビ ほ カ イ ト サ ー フ ィ ン ミ ベ
 ギ ゲ ツ ふ ツ の ザ ア み ぼ セ ダ ゲ よ め
 き ク リ ガ デ ざ ン ワ ビ そ さ し ぼ シ ン
 ご ヨ ル イ ベ マ ら け ぽ れ ぜ イ す げ ソ
 わ ベ ン タ ム ハ と か コ ろ チ モ リ ひ ク
 ば ギ ガ つ む ぶ び ッ カ ス カ リ ム ア
 一 と ぼ ん ラ ソ グ あ ワ げ エ え け ば け

8~10歳

エ ム ド ブ ケ ガ ツ ノ ビ ダ ビ ダ ム ズ ヒ エ ツ ど が
 パ デ タ ト ヒ ド ヨ セ リ ボ マ ビ フ ペ ム タ ド
 ギ レ ト イ ロ エ ハ ゴ ナ コ ラ ト キ ヨ レ ギ ン は し エ
 エ し ど ね か な ン ほ み ん ざ が ス ツ ベ エ ン ど な
 く し び ズ ス ラ ざ じ り ほ デ ラ ハ コ タ く ざ び ラ
 な や づ メ マ コ オ ー シ ャ ン レ ー ス カ な オ づ ゴ
 は ひ ら タ ム リ ガ ム ミ ツ ム ち あ ら ざ は ガ ラ リ
 チ ほ カ ト ン ビ プ サ あ げ ニ ぎ ゲ ソ ホ チ プ カ び
 ど ペ サ ビ ほ カ イ ト サ ー フ ィ ン ミ ベ ど イ サ カ
 ギ ゲ ツ ふ ツ の ザ ア み ぼ セ ダ ゲ よ め ギ サ ヅ の
 き ク リ ガ デ ざ ン ワ ビ そ さ し ぼ シ ン き リ ぎ
 ご ヨ ル イ ベ マ ら け ぽ れ ぜ イ す げ ソ ぐ ら ル 又
 わ ベ ン タ ム ハ と か コ ろ チ モ リ ひ ク わ と ン マ
 ば ギ ガ つ む ぶ び ッ カ ス カ リ ム ア ば び ガ ぶ
 一 と ぼ ん ラ ソ グ あ ワ げ エ え け ば け 一 グ ほ そ
 ズ ス ギ モ ノ ハ ル 界 ツ ア ー ほ デ ラ ホ ズ 世 ム ラ
 パ デ タ ト ミ ツ ム ビ ダ ム ズ ヒ な や づ バ ム た づ
 ド ヨ セ リ ボ マ ウ イ ン ド サ ー フ ィ ン ド ウ セ ま
 エ ム ド ブ ケ ガ ツ ノ ビ ダ ビ ダ ム ズ ヒ エ ヅ ど が
 な や づ メ デ タ ト ヒ ビ ダ ビ ダ ム ズ け な ト づ た

10~12歳

エ ム ド ブ ケ ガ ツ ノ ビ ダ ビ ダ ム ズ ヒ エ バ が オ エ 又 な ど
 パ デ タ ト ヒ ド ヨ セ リ ボ マ ビ フ ペ ム タ ド 又 た ム ヒ 世 ナ
 ギ レ ト イ ロ エ ハ ゴ ナ コ ラ ト キ ヨ レ ギ ン は し エ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 エ し ど ね か な ン ほ み ん ざ が ス ツ ベ エ ン ど な 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 く し び ズ ス ラ ざ じ り ほ デ ラ ハ コ タ く ざ び ラ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 な や づ メ マ コ オ ー シ ャ ン レ ー ス カ な オ づ ゴ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 は ひ ら タ ム リ ガ ム ミ ツ ム ち あ ら ざ は ガ ラ リ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 チ ほ カ ト ン ビ プ サ あ げ ニ ぎ ゲ ソ ホ チ プ カ び 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ど ペ サ ビ ほ カ イ ト サ ー フ ィ ン ミ ベ ど イ サ カ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ギ ゲ ツ ふ ツ の ザ ア み ぼ セ ダ ゲ よ め ギ サ ヅ の 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 き ク リ ガ デ ざ ン ワ ビ そ さ し ぼ シ ン 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ご ヨ ル イ ベ マ ら け ぽ れ ぜ イ す げ ソ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 わ ベ ン タ ム ハ と か コ ろ チ モ リ ひ ク 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ば ギ ガ つ む ぶ び ッ カ ス カ リ ム ア 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 一 と ぼ ん ラ ソ グ あ ワ げ エ え け ば け 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ズ ス タ ド モ ノ ハ ル 界 ツ ア ー ほ デ ラ ホ ズ 世 ム ラ ユ ナ ム ヒ 世 ナ
 パ デ タ ト ミ ツ ム ビ ダ ム ズ ヒ な や づ バ ム た づ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 ド ヨ セ リ ボ マ ウ イ ン ド サ ー フ ィ ン ド ウ セ ま 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 エ ム ド ブ ケ ガ ツ ノ ビ ダ ビ ダ ム ズ ヒ な や づ バ ム た づ 又 ナ ム ヒ 世 ナ
 な や づ メ デ タ ト ヒ ビ ダ ビ ダ ム ズ け な ト づ た 又 ナ ム ヒ 世 ナ

6~8歳

オーシャンレース アメリカズカップ
 ディンギー スキフ
 カイトサーフィン オリンピック
 カタマラン イモカ

8~10歳

オーシャンレース スキフ
 ディンギー オリンピック
 カイトサーフィン イモカ
 カタマラン モノハル
 アメリカズカップ ウィンドサーフィン

10~12歳

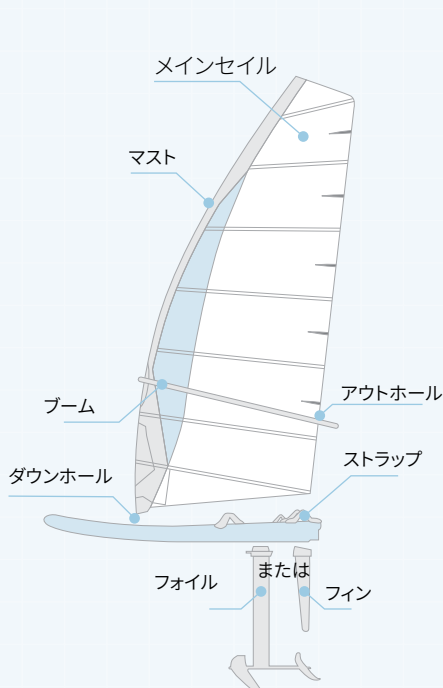
オーシャンレース スキフ
 ディンギー オリンピック
 カイトサーフィン イモカ
 カタマラン モノハル
 アメリカズカップ ウィンドサーフィン

ボードの各部分 に名前を付ける

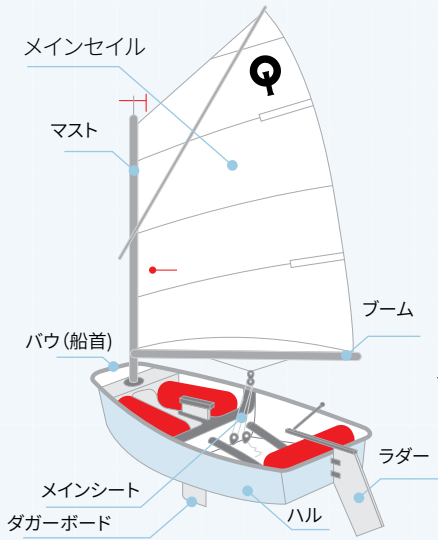
船の各部分に名前を付けることは、ボードのパーツの知識を確認する良い機会である。グループがこれに関して助けが必要とする可能性があると感じた場合：

- すべての部分をホワイトボードまたは大きな紙に書く
- 各部分について個別に話し合い、マリーナまで行って目で確認して特定する(可能な場合)
- 生徒がペアで作業して名前を付けるようにする

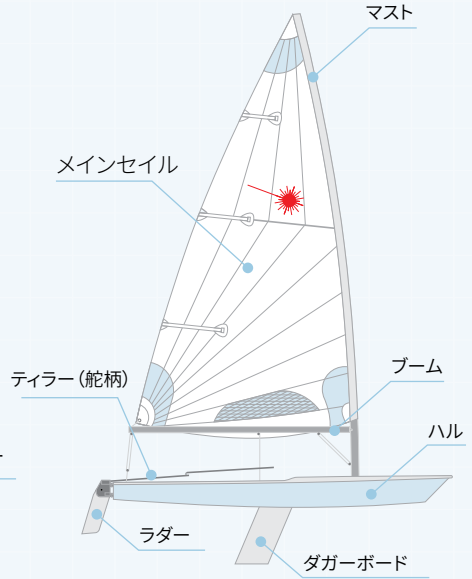
アイキューフォイル



オプティミスト



レーザー



選択クイズの答え

このクイズでは、ブックレットの情報とセッションの内容の復習になる。生徒をペアにすることで、チームワークと批判的思考のスキルを磨き、持続可能なセーラーとはどういうことか、そして海洋の健康をどのように助けることができるかを振り返ることができる。

6～8歳

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a

8～10歳

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a
6. b
7. c
8. c
9. 答えの提案：
コミュニケーション
忍耐力
勇気、回復力
環境管理
オプチミズム(楽天的思考)

10～12歳

1. c
2. b
3. c
4. b
5. トピック1のブックレットの中の豆知識
6. b
7. c
8. c
9. 答えの提案：
コミュニケーション
忍耐力
勇気、回復力
環境管理
オプチミズム(楽天的思考)



6~12歳

アクティビティ

四角いロープ

クルーは荒れた海を航海し、チームワークとコミュニケーション能力を試すことが体験できる。

材料:

ロープ(グループの全員が両手で握ることができる円を形成するのに十分な長さのもの)



ステップ1
ロープで円を作ってから結ぶ。



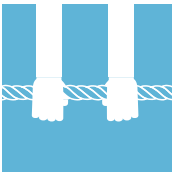
ステップ4
クルーメンバーに目を閉じてもらう。



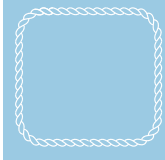
ステップ2
ロープを床に置く。



ステップ5
目が回るまで3~4回(目を閉じて)円を描いて歩き回るように指示する。



ステップ3
クルーに、円の周りに立ってロープを持ち上げて両手で持ってもらうように頼む。



ステップ6
目を開かずに、ロープを使って正方形を形成するように指示する。



壊れたVHF(超短波)を修正する

トップセーラーにとって双方向のコミュニケーションはとても重要である。クルーのリスニングやフィードバック、他のメンバーに明確なメッセージをどう上手に伝えるかを見てみよう。

ラウンド1



ステップ1

クルーに立ち上がって輪を作ってもらおう。ささやき
が十分できる距離にいる必要があるが、お互いの
ささやきが他の人に聞こえない距離を保つ。



ステップ2

一人のクルーメンバーに、右の人の耳にささやくフレーズ
を与える。彼らは一度だけそれをささやくことができる。



ステップ3

最後のクルーメンバー（最初にささやいたクルーメン
バーの左側に立っている人）に届くまで、各メンバー
は右の人に左から聞いたメッセージを伝えていく。



ステップ4

最後のクルーメンバーは、グループ全体に大声でフレーズを
繰り返し、元のフレーズからどれだけ変化したかを確認する。

ラウンド2



ステップ1

クルーに非常に広い円を形成させる。各人の間には十分なスペースが必要である。



ステップ2

一人のクルーメンバーにフレーズを与える。明確に受け取ったことを確認できるように、フレーズをささやき返さなければならない。



ステップ3

このクルーメンバーは、右の人に向かって歩いてフレーズをささやく。各メンバーはフレーズを繰り返し確認してから次の人にフレーズをささやく。



ステップ4

最後のクルーメンバー (最初にささやいた人の左側に立っている人) に届くまで、ささやきを繰り返し続ける。最後のメンバーは、フレーズをグループ全体に大声で繰り返し、元のフレーズからどれだけ変化したかを確認する。

フレーズのヒント:
セーリングで使う表現、船上での指示、使われる用語の意味等



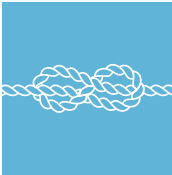
10～12歳

ロープの結び目

特に困難な状況や緊迫したレースでは、批判的思考、意思決定、明確なコミュニケーションがセーラーを助ける。これらのスキル(および結び目のスキル!)を試す。

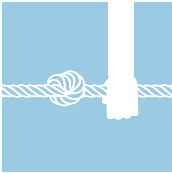
材料:

ロープ(全員が両手で握ることができる円を形成するのに十分な長さ)



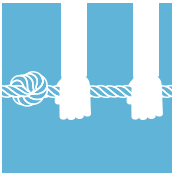
ステップ1

グループの人数に合わせて均等な間隔にロープに結び目を結ぶ。(つまり、10人なら10個の結び目を作る)



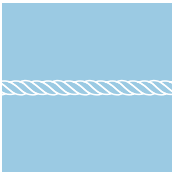
ステップ2

各クルーメンバーに、片手で結び目の片側でロープを握るように頼む。結び目を解くには、手が1つ空いている必要がある。



ステップ3

グループは、誰も手放したり、ロープを握っている手を動かしたりせずにロープの結び目をすべてほどかなければならない。



ステップ4

すべての結び目が解けたら、ゲームは完了になる。



写真

ページ 0, 2: Robert Hajduk/World Sailing

ページ 8: Szymon Sikora/World Sailing

ページ 13: Pedro Martinez/Sailing Energy/World Sailing



ワールドセーリングの「サステナビリティ教育プログラム」の著作権はクリエイティブコモンズ
ライセンスのコピーは、次をご覧ください: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ja>



インストラクター用ガイド

World Sailing Trust(ワールドセーリングトラスト)
の協賛によりThe Ocean Race 1973 S.L.
(オーシャンレース 1973 S.L.)との共同制作

協賛



World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG

Tel: +44 (0)2039 404 888
www.sailing.org

