

『楽な沈起こしアドバイス』

沈起こしに大切なもの 1. 風力 2. 体重 3. 握力 4. 諦めない気力
あまり必要としないもの 1. 踏ん張る力

沈起こしに必要なもの

- ①風をメインセールにバウ側から吹込ませ沈起こしの手助けとする。
- ②全体重を艇の中心から遠くに配置出来るように工夫する。
- ③体を維持するためライティングラインを握る握力があればいい。
- ④沈起こし中も気持と身体をリラックスした状態を維持するよう心がける。

沈起こしに不要なもの

風の手助けを受けられない無風状態でも、全身で踏ん張る力は沈起こしの役にはたっていない。

沈起こしに体力を無駄に消費し再帆走を楽しめず、青息吐息でやっとハーバーに帰着し今日の無事を感謝するようでは上達は望めません。

繰り返す沈起こしで、倒さない知識と技量を

楽な沈起こしを心がけ体力を温存し再帆走を楽しめば、沈する事は恥ずかしい話ではなく、恐れることではなく、Hobie の性能を最大限に引き出し高速セーリングの技量を手に出来るでしょう。貴方が望むなら、少なくとも沈をしない帆走のため知識を手に。

ライティングシステム(セーフティーライン)

ルールでは[太さ 9.53mm 以上、長さ 4.27m 以上又は 2.44m 以上 2 本を最低限の装備とする]となっています。

現在は、ショックコードを内蔵したものが多く採用されています。

今回の紹介システムは第 1 回 Hobiel6 世界選手権(1976)で採用された沈起こしシステムです。

このシステムを採用し続ける理由

世界選手権から 40 年以上経過したのに、このシステムを採用し続けているのは、限度一杯の 24kg の重りを載せ最低体重を満し参加するレースを多く経験し活動を続けて来たからです。

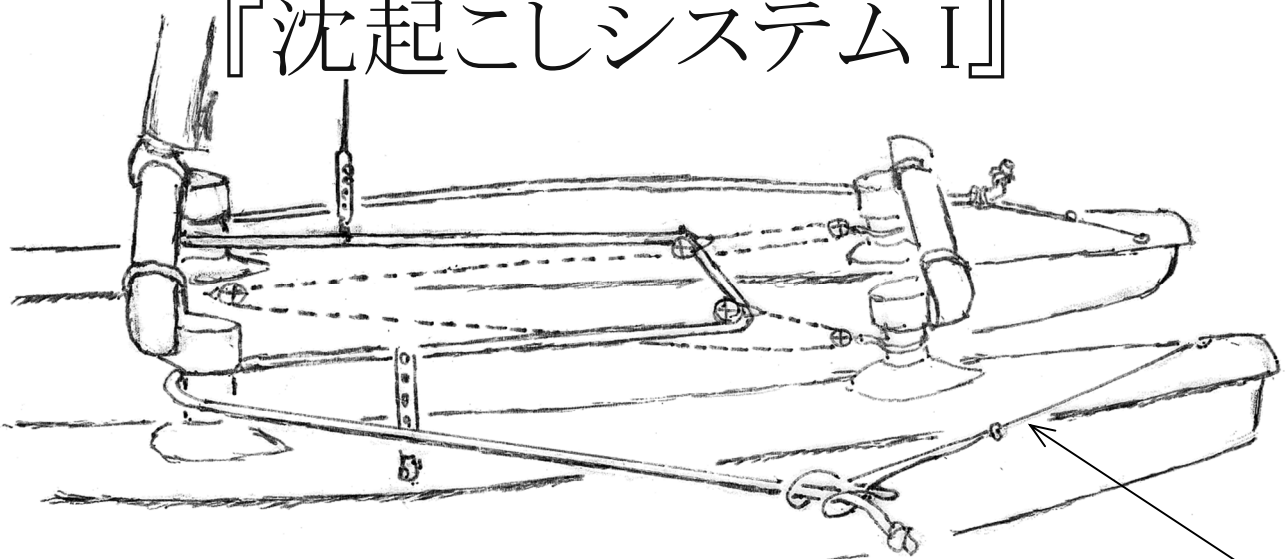
軽量チームの経験から

何人かの小学生や中学生と軽量チームを組んだ時は、より一層彼らの安全と興味を損なわないよう最大の努力を惜しみませんでした。

1960 年代からの経験から得たもの

その経験から得た知識をここに現しますどうぞ参考にして下さい。沈させず Hobie 最高速セーリングを楽しめるようになって下さい。

『沈起こしシステム I』



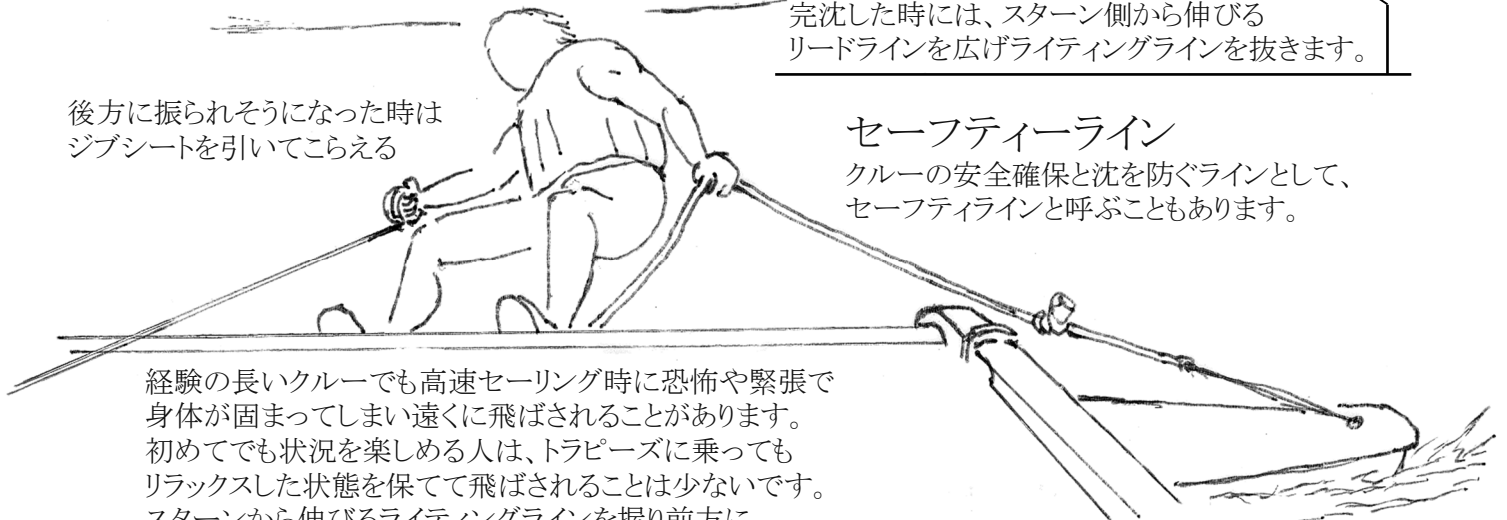
完沈した時には、スターン側から伸びるリードラインを広げライティングラインを抜きます。

後方に振られそうになった時はジブシートを引いてこらえる

セーフティーライン

クルーの安全確保と沈を防ぐラインとして、セーフティラインと呼ぶこともあります。

経験の長いクルーでも高速セーリング時に恐怖や緊張で身体が固まってしまうと遠くに飛ばされることがあります。初めてでも状況を楽しめる人は、トラピーズに乗ってもリラックスした状態を保って飛ばされることは少ないです。スターンから伸びるライティングラインを握り前方に飛ばされないようにします。



『沈起こしシステムⅡ』

ライティングライン

ホビー国際ルールでは安全装備として規定されている

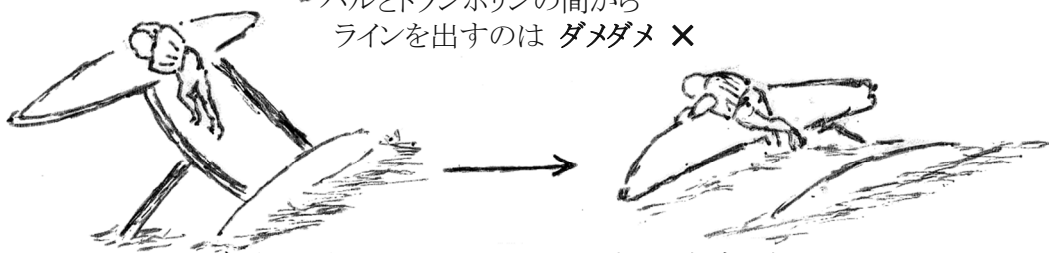
直径 9.53mm、長さ 4.27m 以上又は 2.44m 以上を 2 本装備すること

Hobie14. 16 誕生時からのシステム
オーソドックス 一本ライン

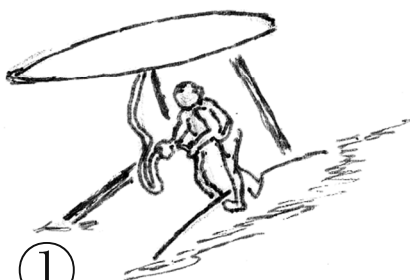
お勧めの V 字ライン
スターンやバウの浮き沈み具合を見ながら
微妙に前後移動するのに適している



ハルとランポリンの間から
ラインを出すのは ダメダメ X



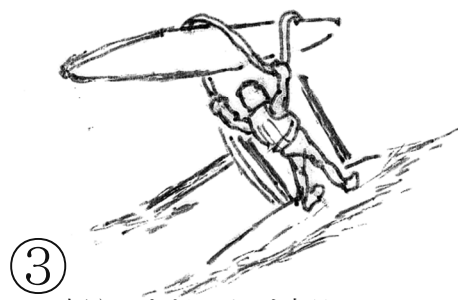
ラインを取りに上ってゆく モタモタすると完沈になる



① ラインを引き出す

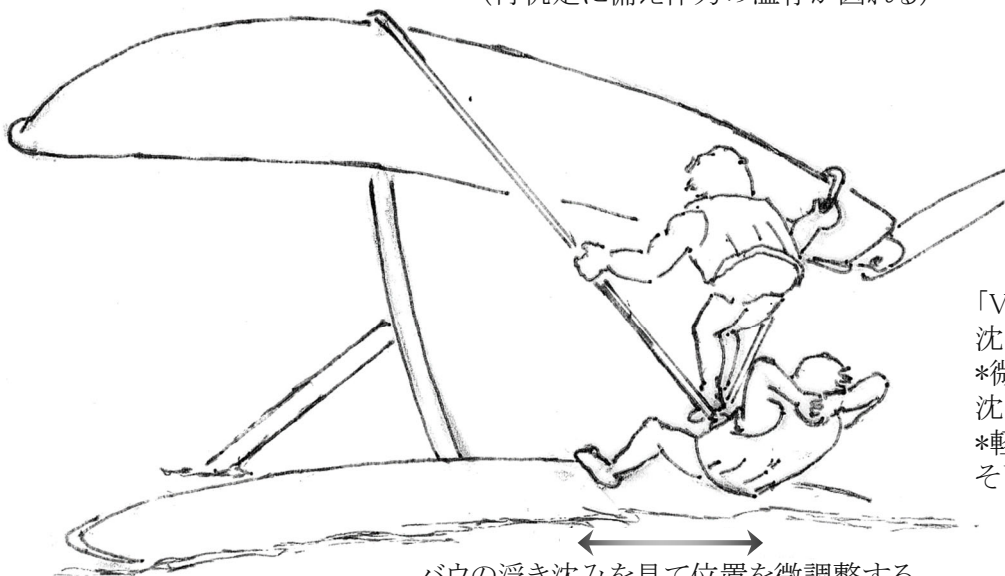


② ハルを超えるように投げる

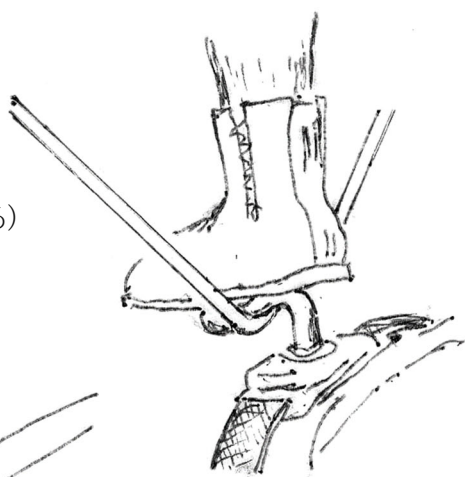


③ 超えてきたラインを掴む

④ 下に位置するクルーのハーネスのフックの上に足を乗せる
下になるクルーの負担にはならない
上のクルーも下に位置するクルーも筋力・握力の消耗は少なく再帆走
(再帆走に備え体力の温存が図れる)



バウの浮き沈みを見て位置を微調整する



「V 字ライン」お勧めの理由
沈起こしに、一番手助けになる「風」
*微風でも起こせる
沈起こしに、二番目に必要な「体重」
*軽量クルーでも風の手助けなしに
そして体力消耗なく沈起こしが可能。

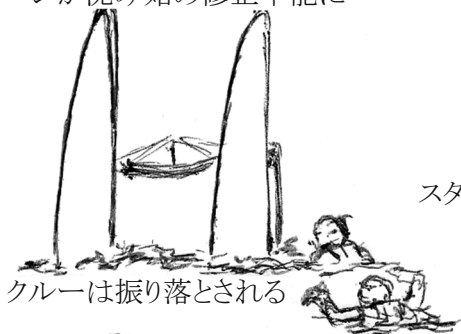
『沈起こしスタート』



C
スターン側に位置すると



スターンが沈み始め修正不能に



クルーは振り落とされる



ユックリと完沈となる



クルーがリアバーの上立つ



バウが上がった後ユックリと横倒しになる



『沈起こしスタート A』に戻る



A
サイドスティ付近に位置する

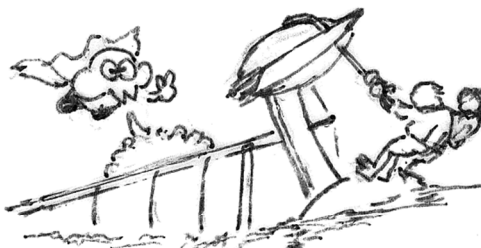


バウが少し水面から上がった状態

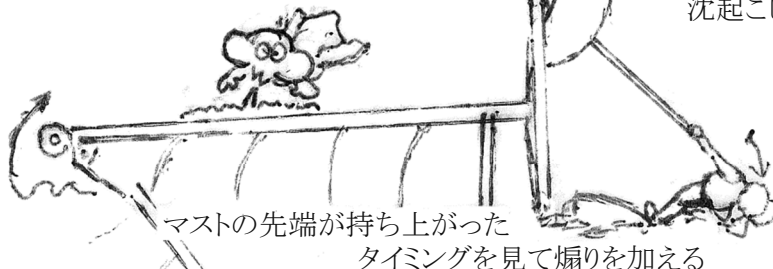


スターンは風下へ

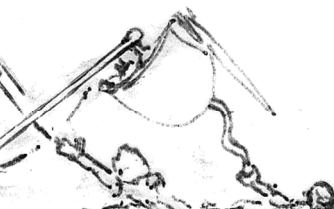
バウは風上



風がセールに吹き込む
マストを持ち上げてくれる



マストの先端が持ち上がった
タイミングを見て煽りを加える

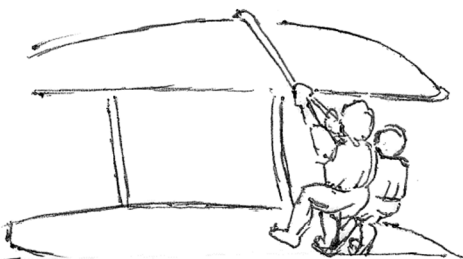


艇が起き始めたら
ドルフィンストライカーを
掴まえ

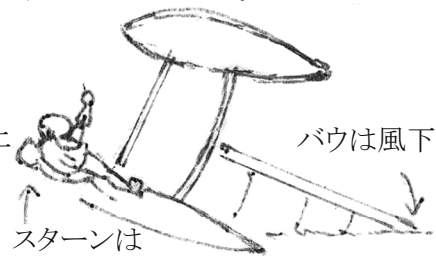


反対側に吹き倒されるのを食い止める
再帆走へ

B
フォアウイングに位置すると



バウが水没している状態



バウは風下

スターンは
風上へ



風は艇を風下に押し
沈起こしの手助けはしない

クルーの体重だけ
での沈起こしになる

体重不足なら
このまま風下に流される

いつかマストが風上 または
風下に向くまで流される

『沈起こしスタート A』に戻る

