

⑥ BG-1 チェック表 [インストラクター記入]

□ 1 級合格イメージ

あらゆるブレーニングコンディションを十分なスピードとコントロールによって乗りこなせること。状況に応じた確さやスムーズさを含めた「上手い」イメージ。

□ ジャッジ風速の目安は 6～12m/s 程度。

□ 必須項目全てが○以上、オプションの 2 項目以上が△以上の評価となって合格となる。

■ チェック方法

- 完成度の割合はできる確率の目安とし、その%に到達した日付もしくは月を記入。
- インストラクター印やサインを記入。
- ○ = 必須項目 OP = オプション
- 評価の目安：完成度 100% = ◎ 75% = ○ 50% = △ 25% = ▲
超強風や荒れた海面での完成度 75% 程度の評価は◎とする。

1 級のチェック項目と目安			▲	△	○	◎
	項目	目安	日付	日付	日付	日付
○	クローズ・ホールド	限界角度とスピードの安定				
○	リーチング	風速に見合ったスピード				
○	ハーネスワーク	ワンハンドやノーハンド				
○	ブレーニングフォーム	バランスと安定性。リラックス				
○	セイルのチューニング	風速に応じたテンション				
○	タッキング	スムーズなラフと乗り換え				
○	テイルジャイピング	基本のテイルジャイブ				
○	ピボットジャイブ	タイトに素早く				
○	レイルジャイブ	スピードロスなくスムーズ				
○	ブレーニングタック	全体のスピードと安定性				
○	ウォータースタート	確実な手法と確実性と素早さ				
○	減速～停止（危険回避）	緊急時に対応出来る動作				
OP	レイダウンジャイブ	ブレーニング状態で				
OP	チョップジャンプ	ブレーニング状態で				
OP	レイルトゥレイル	ブレーニング状態で				
OP	ダックジャイブ	ブレーニング状態で				
OP	ワンフット・セイリング	ブレーニング状態で				
OP	リーワード・セイリング	ノンブレーニング				
OP	ヘリコプタータック	ノンブレーニング				

1 級合格	
日付	サイン