

④ BG-3 チェック表 [インストラクター記入]

□ 3 級合格イメージ

ノンプレーニングでの風上風下への幅広的確にセイリングでき、プレーニング風域ではプレーニングするまでのステップとフォームができていること。レイルジャイブはスピードのあるエントリー部分だけでできれば、中後半はテイルジャイブでのリカバリーでOK。

□ ジャッジ風速の目安は 4 ～ 6m/s 程度。

□ 必須項目が全て○以上の評価となって 3 級の合格となる。

■ 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
- 評価の目安：完成度 90% =◎ 75% =○ 50% =△ 20% =▲
ラフ海面での評価となる場合、完成度 75% 程度の評価は◎とする。

3 級のチェック項目と目安		▲	△	○	◎
項目	目安	日付	日付	日付	日付
○ ラフィング・アップ	ロスの少ない動き				
○ ベアリング・アウェイ	ロスの少ない動き				
○ クローズ・ホールド	角度とスピードの安定				
○ ウインド・アビーム	風速に見合ったスピード				
○ クォーター・リー	スピードのある走り				
○ ランニング	安定性				
○ 風位からのベア	的確な動作とボードの反応				
○ ハーネスワーク	フックオンオフのスムーズさ				
○ プレーニングステップ	風速とスピードに応じた動作				
○ プレーニングフォーム	安定性とリラックス加減				
○ タッキング	適度な回転スピードと乗り換え				
○ ジャイピング	テイルジャイブ				
○ レイルジャイブ	中盤以降のスピードロスはOK				
○ 減速～停止	的確なスピードコントロール				
○ 道具のセッティング	風速に適したチューニング				
○ ピーチスタート	手順と時間経過				

3 級合格	
日付	サイン