

③ BG-5 & BG-4 チェック表 [インストラクター記入]

□ 5 級合格イメージ

初めてウインドサーフィンにトライした人が、基本を習ったレベル。
100～200m 程度を直進し、ボードの向きを 180° 変えられること。

□ 4 級合格イメージ

微風のコンディションで風上、風下の行きたい場所に行けるレベル。

タックとジャイブはゆっくりながらできていること。

□ ジャッジ風速の目安は 3m/s 前後。

□ 5 級は必須項目が全て△以上、4 級は全て○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を目安とし、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 100% = ◎ 75% = ○ 50% = △ 20% = ▲
ラフ海面での評価となった場合、完成度 50% 程度の評価は○とする。

必須項目		チェック項目と目安		▲	△	○	◎
5 級	4 級	項目	目安	日付	日付	日付	日付
○	○	ボードに乗る	確実に安全に				
○	○	セイルアップ (風下から)	身体に負担のない姿勢				
○	○	ニュートラルポジション	V 字バランス				
○		ローブジャイブ	ゆっくりでも確実				
○		ローブタック	ゆっくりでも確実				
○	○	スターティングステップ	正しい順序と視線				
○	○	風の入れ逃がし	安定性				
○	○	道具の運び方	安全にバランス良く				
	○	道具の置き方	風向と周囲の安全				
○	○	ラフィング・アップ	必要に応じた操作				
○	○	ベアリング・アウェイ	必要に応じた操作				
	○	クローズ・ホールド	角度と安定性				
	○	ウインド・アビーム	風速に応じたスピード				
	○	クォーター・リー	角度と安定性				
	○	ランニング	安定性				
	○	タッキング (基礎)	手順と安定性				
	○	ジャイピング (基礎)	手順と安定性				
	○	停止 (危険回避)	安全距離の認識と動作				
	○	道具のセッティング	手順				

5 級合格		4 級合格	
日付	サイン	日付	サイン