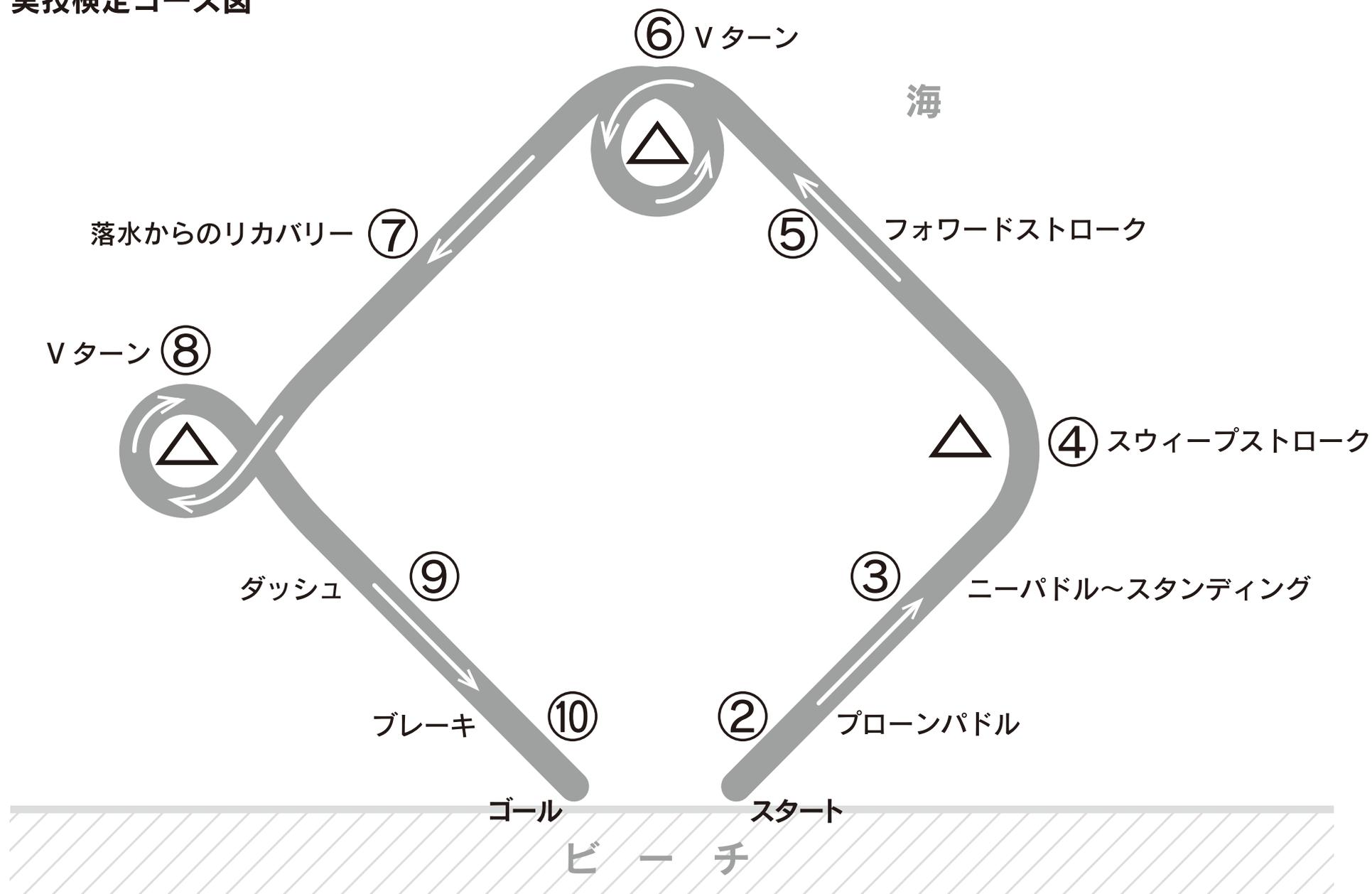


# ベーシックインストラクター 実技検定コース図



	項目	留意点	評価ポイント
②	ブローンパドル	腹ばいのパドリング	・きちんと水を手でキャッチして前進しているか
③	ニーパドル～スタンディング	立ち上がり方	・スムーズに立ち上がれているか
		立ち位置	・ボードが安定する位置に足を置いているか ・すぐにパドリングできる状態になっているか
		パドルワーク	・シャフトの角度 ・ブレードの水への入り具合 ・水をキャッチしている位置
④	スウィープストローク	パドルワーク	・シャフトの角度 ・ブレードの水への入り具合 ・水をキャッチしている位置
		ターン弧の大きさ	・大回りしすぎていないか（注釈#1）
⑤	フォワードストローク (巡航速度)	パドルワーク	・シャフトの角度 ・ブレードの水への入り具合 ・水をキャッチしている位置 ・速度は適正か
		フォーム	・ふらついていないか
		ボードコントロール	・直進安定性 ・目標に向かっているか
⑥	右足後ろのVターン	スタンス	・ポジションは安定しているか ・ふらついていないか ・フィンの位置にしっかり加重できているか
		パドルワーク	・シャフトの角度 ・ブレードの水への入り具合 ・水をキャッチしている位置
		ターン弧の大きさ	・大回りしすぎていないか（注釈※1）
⑦	落水からのリカバリー	落水	・パドルを手放していないか ・水に臆していないか

		再乗艇	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登る位置が正しいか</li> <li>・素早く再乗艇できているか</li> <li>・すぐにパドルリングできる状態になっているか</li> </ul>
⑧	左足後ろのVターン	スタンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジションは安定しているか</li> <li>・ふらついていないか</li> <li>・フィンの位置にしっかり加重できているか</li> </ul>
		パドルワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャフトの角度</li> <li>・ブレードの水への入り具合</li> <li>・水をキャッチしている位置</li> </ul>
		ターン弧の大きさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大回りしすぎていないか（注釈※1）</li> </ul>
⑨	フォワードストローク (ダッシュ)	パドルワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャフトの角度</li> <li>・ブレードの水への入り具合</li> <li>・水をキャッチしている位置</li> </ul>
		フォーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふらついていないか</li> </ul>
		ボードコントロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスを乱していないか</li> <li>・目標に向かっているか</li> </ul>
		速度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分に加速できているか</li> </ul>
⑩	ブレーキ	フォーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふらついていないか</li> </ul>
		速度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分素早く減速できているか</li> <li>・最終的に停止しているか</li> </ul>

注釈※1 半径概ねボード一本分（3m）以内