

今日のレースのふり返し！！

良かったこと・・・

悪かったこと・・・

明日も引き続けてやるべきこと・・・

明日に向けて改善したいこと・・・

なぜ、良かったのか

なぜ、悪かったのか原因をはっきりさせることは大事です。

そして、明日への取り組みを明確にしていきましょう！

自分で考え、自分の考えを持ち、コーチとミーティングしてみましよう

ヨットレースに臨む！！

準備はOK？

船

体力

心

知識

大きな視点で臨んでますか？

スピード

コース

スタート

クローズ

ランニング

ヨットレースに臨む！！

point：大きな視点

ヨットレースは、マークへ早く到達することが大事！
そのために、速く走ること（ボートスピード）
帆走距離を短くすること（コース取り）

速く走るために・・・

適切な位置にシートが引き込まれていること、風を流すこと、
ラダーに抵抗を与えてないこと、バランスを保つこと（ハイクアウト含む）

距離を短くするために・・・

マークを確認すること、正しいタック（P・S）を把握し選択すること

セーリングはマークへの到達順位を競う！！

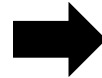
ヨットレースは「前半戦がカギ！！」

まずは、スタート

そして、スタート後3分間でレースを優位にすすめ、一上の順位を安定させよう

マークを確認しましたか？

・本部船・アウター・コース



必ず、必ず確認しましょう！！

なぜならば、**マークまでの帆走距離を短くしたいから**

風向を確認しましたか？

・スタート付近・レース中間・上マーク付近・トラペゾイドの場合は・・・



必ず、必ず確認しましょう！！

なぜならば、**正しいタック (P・S) を走る情報源になるから**

スタートラインの傾きを確認しましたか？

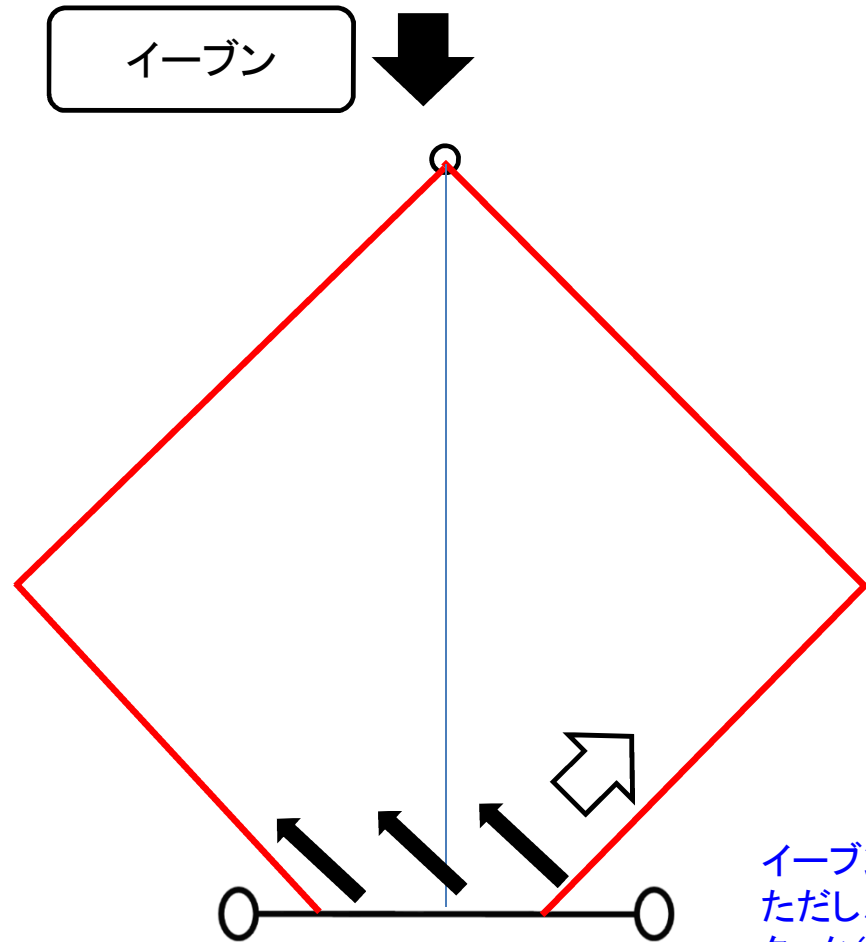
・上有利・下有利・イーブン



必ず、必ず確認しましょう！！

なぜならば、**帆走距離を短くすること、
最初にロスを負わない戦い方ができるから**

マークと風向が同じ、スタートラインに傾きがない場合



理想的なスタート

フルスピード・フレッシュウインド優先

スタート後の集団の流れ

スターボで左サイドへ

ポートとスターボどちらが長い

イーブン

良いスタートの後

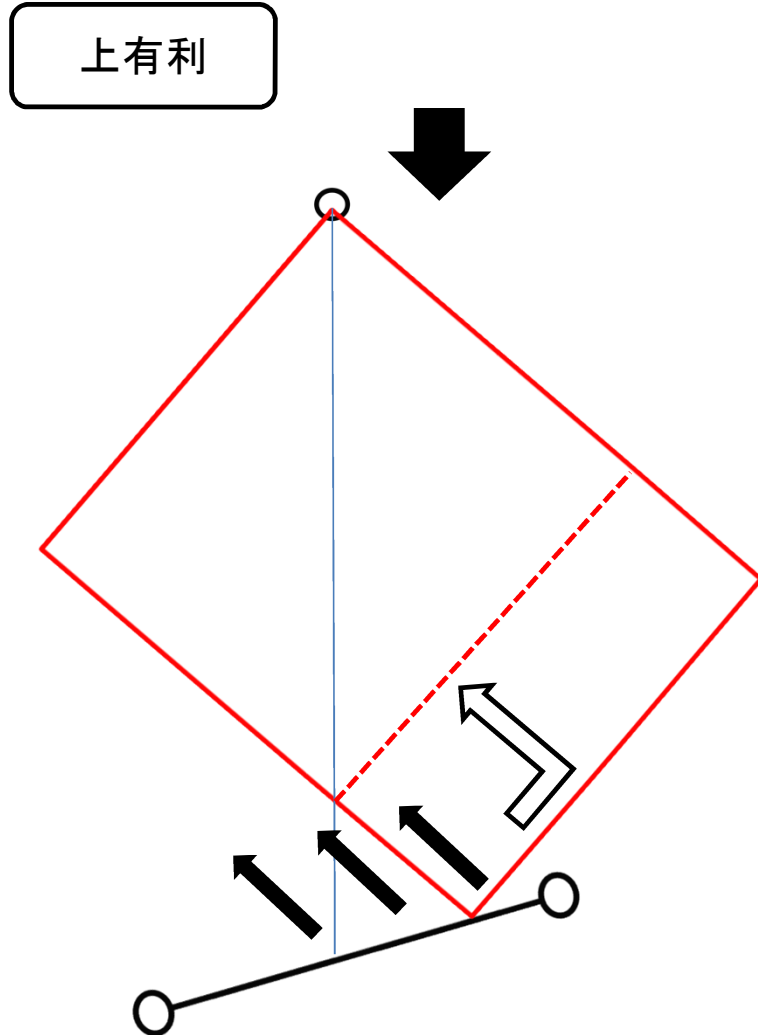
スターボ

悪いスタートの後

ポートヘタック

イーブンなのでどこから出ても条件は同じ
ただし、エリアの中で風が変化した場合はマークへむかう
タック(P・S)を選択するのがセオリー

マークと風向が同じ、スタートラインに傾きがある場合



理想的なスタートの位置

本部船サイドの下(上集団の下フルスピード)

スタート後の集団の流れ

スターボで左サイドへ

ポートとスターボどちらが長い

スターボ(少し)

良いスタートの後

スターボ

悪いスタートの後

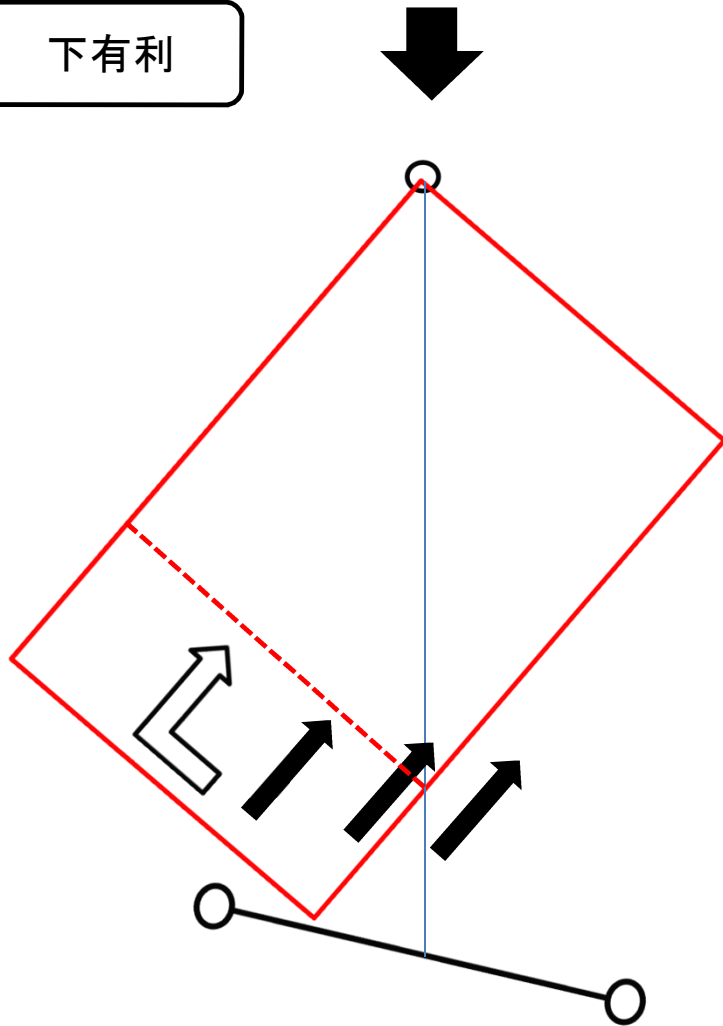
タックしてフリーな位置でスターボに

スタート後の注意点

スタート後スタート後下マーク付近でP・Sイーブンになる。スタート前にチェックした風向を頭に入れておく

マークと風向が同じ、スタートラインに傾きがある場合

下有利



理想的なスタートの位置

アウターサイドの上(下集団の上フルスピード)

スタート後の集団の流れ

ポートタックで右サイドへ

ポートとスターボどちらが長い

ポート(少し)

良いスタートの後

集団に合わせてポートタックに

悪いスタートの後

スターボタックで集団の上側にでてポートに

スタート後の注意点

大部分がポートタックを帆走するが、見せかけの集団:上有利同様、下マーク付近でイーブンになる

スタートを成功させるために！！

ラインの確認はしましたか？ → 正確に測れてますか？

- ・見通し・ライン帆走



スタートが失敗した原因は何ですか？

- ・ラインが見えていない・・・
- ・横流れして下の船にくっついた・・・
- ・加速が悪くて上突破された・・・

ラインを正確に把握する・・・正確に測る感覚、タイミング良く一度確認

フェイスを揃える(上3艇、下3艇)・・・両隣に揃えるだけだとラインに対して低くなる可能性大

適当なフリーウォーター・・・空けすぎて入られないように

加速のタイミングと方法・・・加速の時にラフイングし過ぎないように！



フリートのレベルがあがると
スタートの精度があがる！！



中央の艇は誰にも邪魔されていないが・・・下一、上の艇に対しては負けている

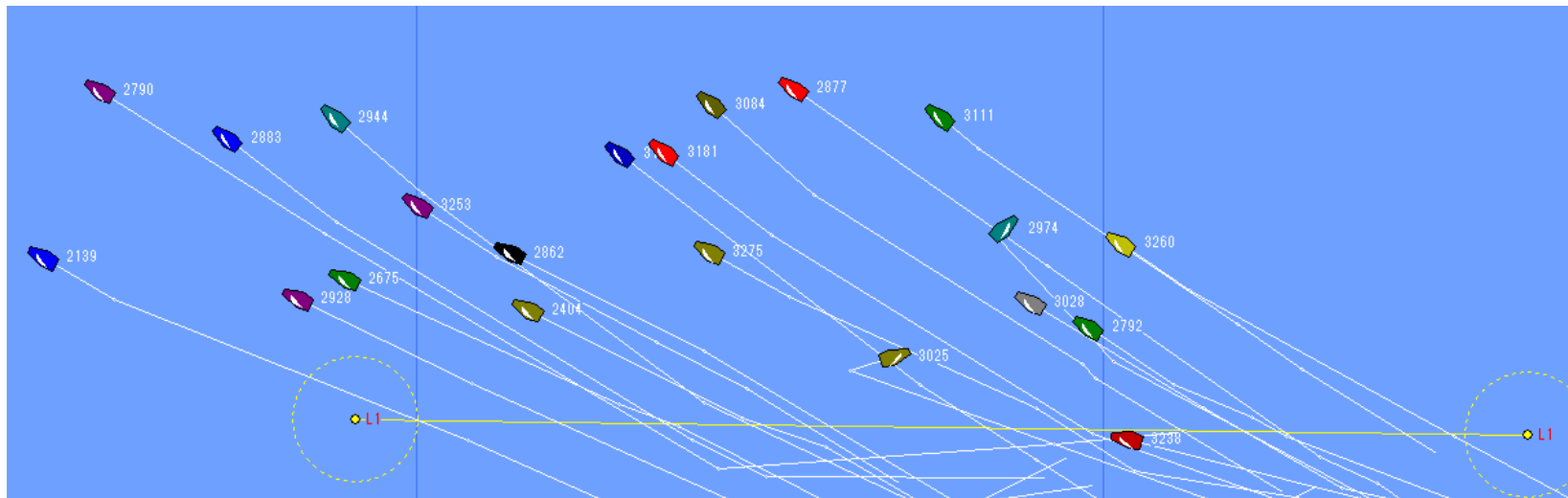
スタートから最初の1分間

なるべく早くスタートラインを切ること → 上位者ほど号砲がなってから早くラインを切る傾向がある

フレッシュウインド → 先行艇ほど楽に帆走でき、後続艇ほど苦しくなる

正しいタックで走る → 風が強くなるほど正しいタックで走ることを大切にすること

失敗しそうだと早めに気づくこと、行動すること、少し後の状態をイメージすること



スタート後1分間で階段が低くならないことが重要！！