

しっかり「見て」「感じて」「考えて」自己決定  
成功は自信に！失敗は次へのチャレンジ！



YMFSセーリング・チャレンジカップIN浜名湖  
講習会資料平成28年3月25日～27日  
榮樂洋光・佐々木共之

## 今日のレースの振り返り！！

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！！

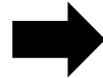
ヨットレースは「前半戦がカギ！！」

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

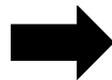


必ず、必ず確認しましょう！！

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？

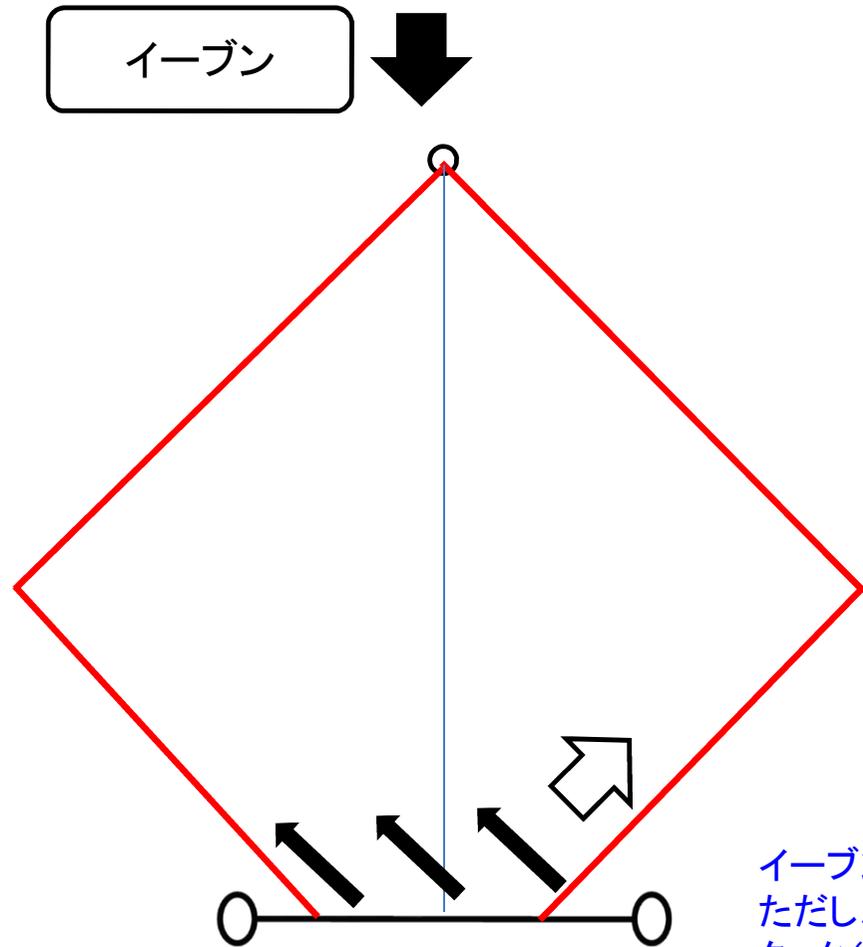
・上有利・下有利・イーブン



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

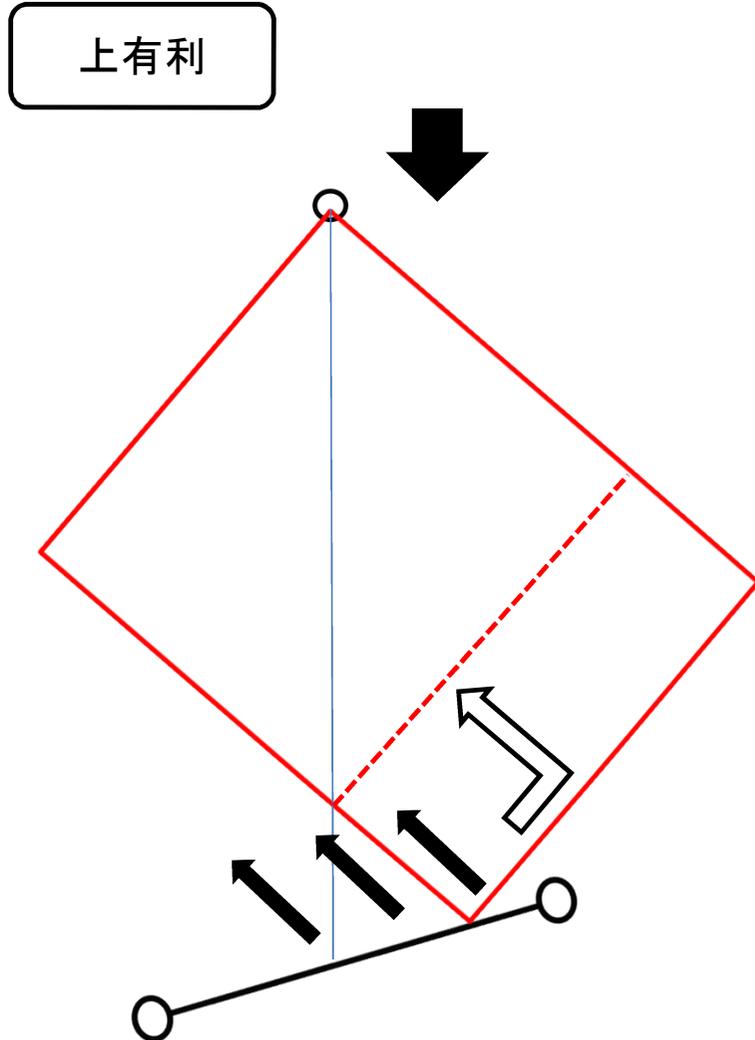
スターボ

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

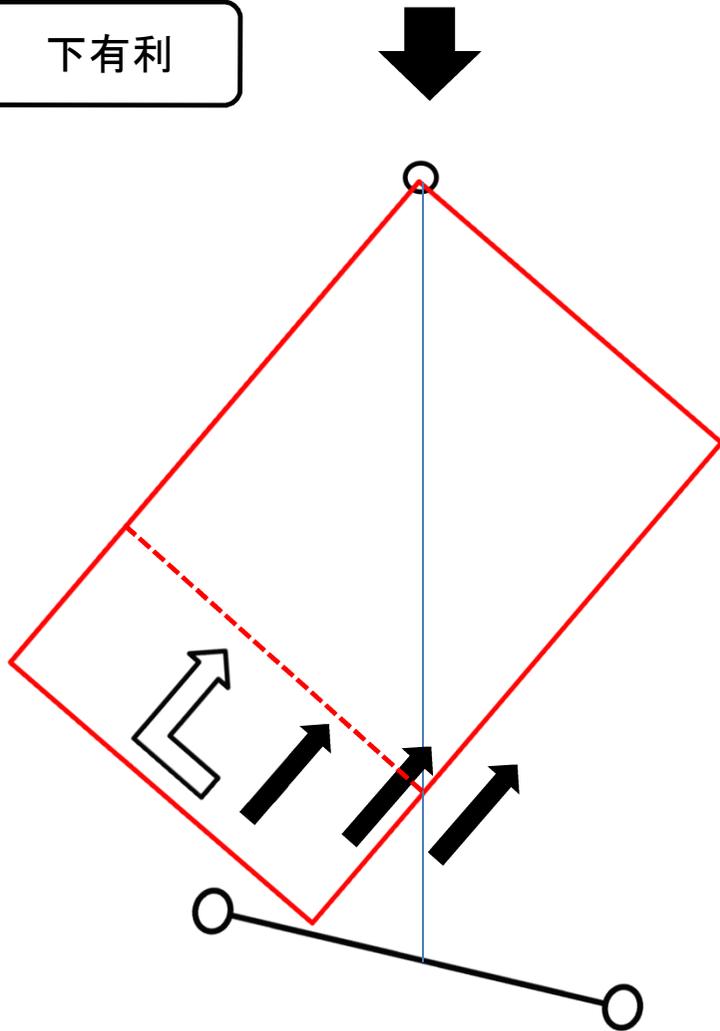
タックしてフリーな位置でスターボに

### 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

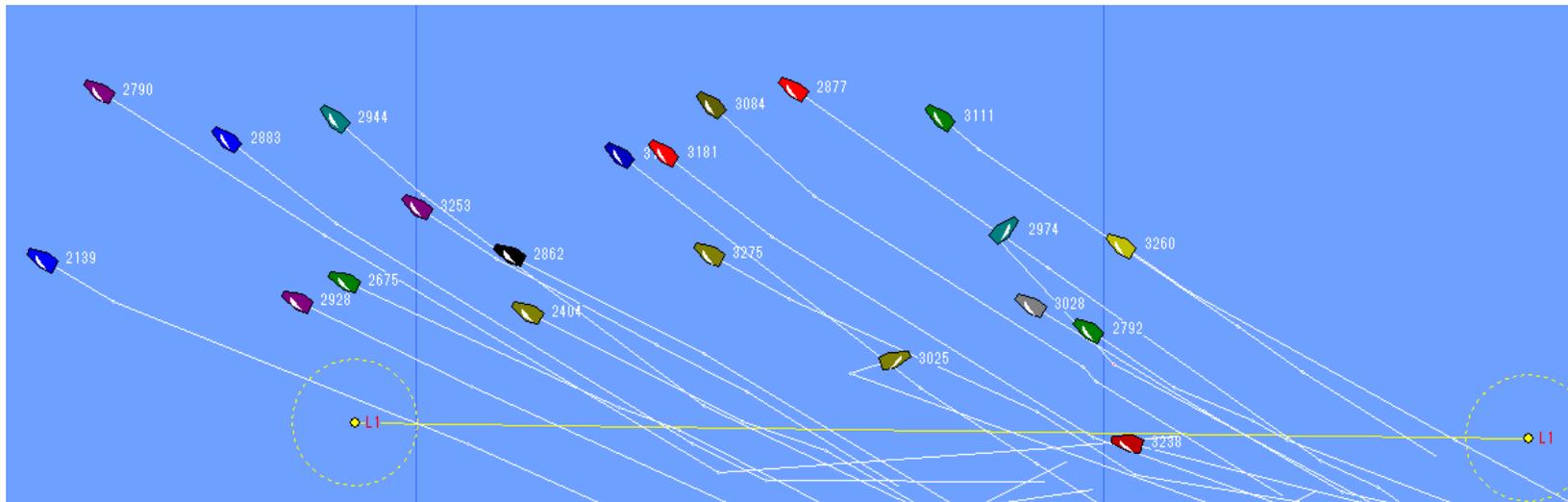
# スタートから最初の1分間

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

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！！