

レースに臨む際、ルーティンを意識していますか？

レースに臨む際、

どのようなことをルーティンとして心がけて臨んでいますか？

これからいくつかの問いかけをしていきます。

このチェック項目が全てではありませんが、まずは意識的に確実に取り組んでほしい項目を挙げています。

もし、実施できていない項目があるとするれば、

レースにおいて情報不足になったり、次のレース・翌日のレースで元気に身体を動かすことができなかったりする可能性が考えられます。

意識的な取り組みを習慣づけて、レースに臨むようにしましょう！！

帆走指示書を自分で読み、覚えましたか？

艀装の最終確認は自分でしましたか？

本部船からスタートラインを流しましたか？

スタートラインの見通しを探しましたか？

スタートラインの真ん中で風向と1マークを確認しましたか？

潮の流れを確認しましたか？

クローズホールドの帆走練習をしましたか？

タック・ジャイブの動作確認をしましたか？

ダウンウインドの帆走をして乗艇位置を確認しましたか？

レース前に適切なエネルギー補給をしましたか？

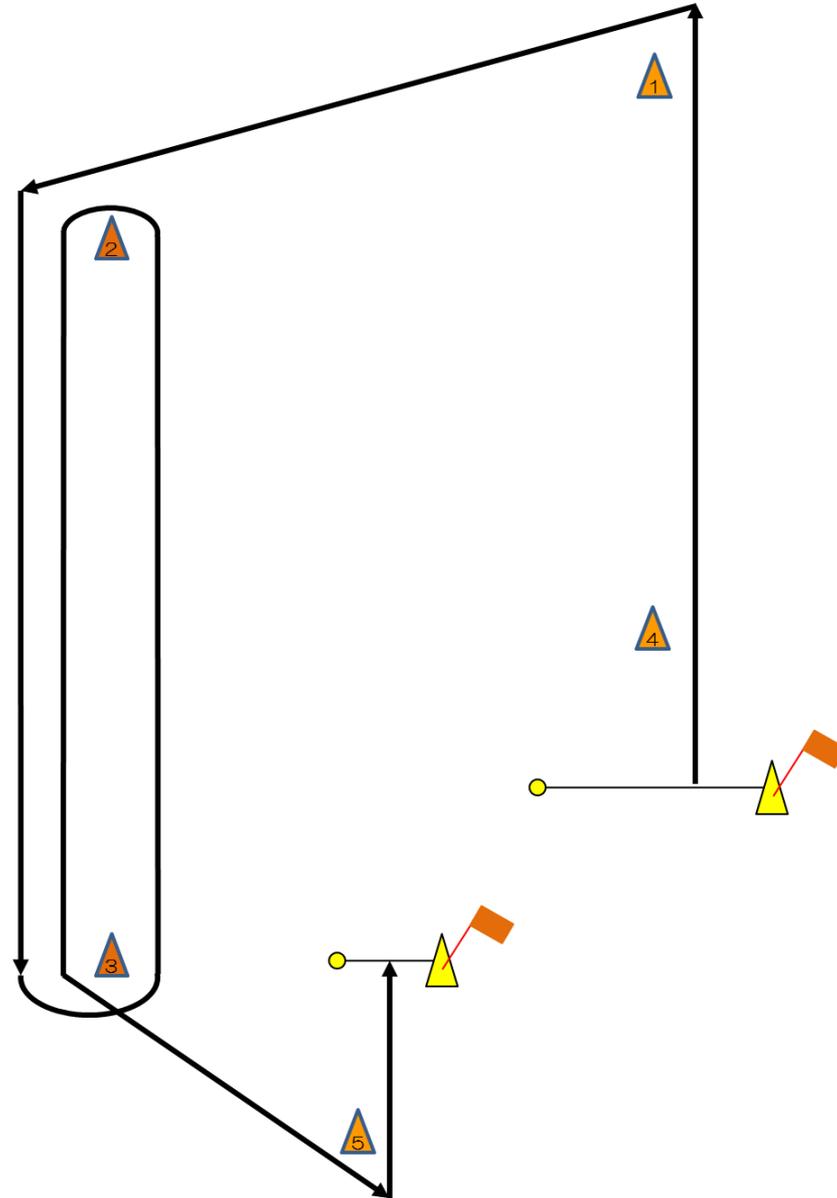
海から上がってエネルギー補給をしましたか？

お茶以外の水分補給をしましたか？

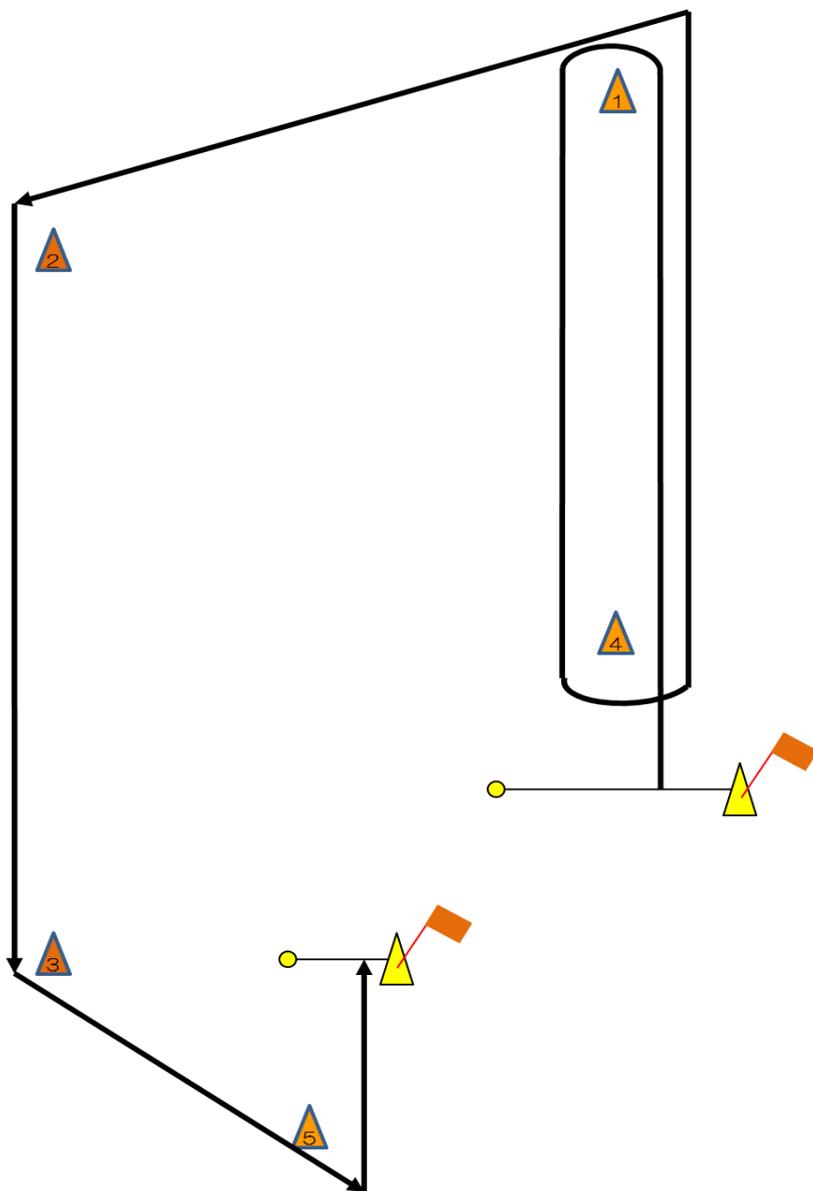
海から上がってクールダウンをしましたか？

海から上がってストレッチをしましたか？

レース前までに行うべきことを書き出してみよう



レース前までに行うべきことを書き出してみよう



レース前までに行うべきことを鳥瞰図で書き出してみよう

コース図の中に書いて良いのは、記号とコメントとします。

記号は、ヨットの形・矢印↓などです。場所を限定して行う行動の場合は、ヨットの図を書いてその横にコメント（確認すべきこと）を書いてみましょう。簡単な表現を意識して、文章にしなくても良いです。

例えば、「風のチェック」とか「潮を見る」などです。そこに行動が伴う場合はその行動についても書いてください。

参考までに・・・

出艇からスタートラインが作られるオレンジ旗掲揚までの時間にどこで何をする、ということイメージして書いてみると良いです。

鳥瞰図とは・・・高い視点位置からの透視図で、ちょうど鳥が高いところから地上を見おろすように、高い視点から見おろしたように描いた図をいう。

<https://kotobank.jp/word/%E9%B3%A5%E7%9E%B0%E5%9B%B3-97706>より引用

レース前の準備 出艇～スタート

良い成果を上げるには、スタートまでに行うべき準備があります

- ①レースで使える情報を集めること（風、波、潮、スタートライン等）
- ②艇・体の準備（ウォーミングアップ、艇の確認、動作チェック等）

出艇からスタートのまでの時間には限りがあり、①・②の準備を同時に行って行く必要があると考えています。

効率的なルーティンが確立していれば、スタートまでの情報不足・準備不足になりづらいです。一方、ルーティンがなければ情報不足・準備不足でレースに臨むことになるでしょう。どちらが良い成果が出るのでしょうか？

レース前までに行うべきことを書き出してみよう

出てきた内容を、皆で考えてみましょう。

書き出した内容が自己分析（現状の知識を知る）になります。

どんな項目を上げましたか？

それはどこで行いますか？

書き出した中に、レースで使える情報の項目はありますか？

艇・体の準備に繋がる項目はありますか？

レースで使える情報収集

レース海面の特徴をつかみレースで使える情報として整理することが大事です。3つのカテゴリーに分けてみるすることができます。

①風、波、潮（川）の流れ、地形（自然状況）

②マークの設置状況

③スタートラインの設置状況

各項目についてどのように情報を集めるか理解してありますか？

レース前に行うウォーミングアップと点検

体の準備（ウォーミングアップ）

各帆走（セッティング、乗艇位置）

タック・ジャイブ・スネーキング

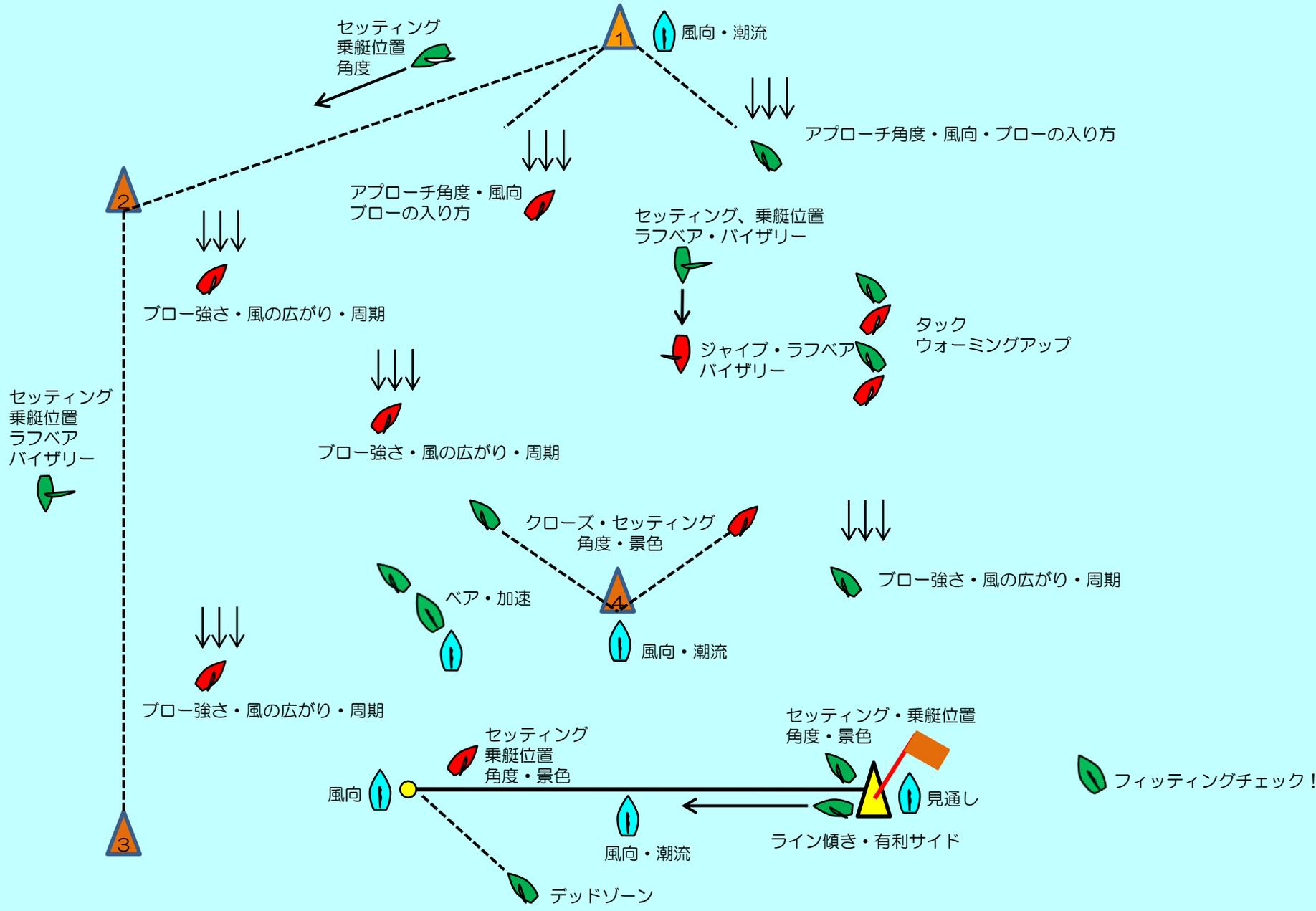
スタート前のウエイティング（微速前進）、ベアウェイ、加速

艇の準備・最終点検

各コントロールロープの作動確認

道具の不具合箇所の最終点検

スタート前チェックチャート



まとめ

ヨットレースで大事なことは、

- ①情報を集めること
- ②判断し、優先順位をつけること
- ③定期的に情報をアップデートすること

同時に、キープバランス・キープスピードができることを日々練習してほしいと考えています。

今回は、出艇～スタートまでの取り組みを自己分析を通して意識してほしいことを提案してきました。すぐルーティンが出来上がることはなく日々繰り返しながら確立させていくことになります。やるべきことを知り、意識して実行できるようになるまで頑張ってください。

次のステップで、鳥瞰的なイメージの捉え方は、非常に大事になってきます。戦術面の知識の習得、事前想定、ふりかえりなどでも活躍してくれるでしょう。