

# レースで速く走るために



セーリング・チャレンジカップIN浜名湖 講習会資料

令和8年3月20日～22日

(一社)日本レーザークラス協会 強化委員会

# 目次

---

はじめに

レースで早く走るための5大要素

- セッティング
- ボートハンドリング
- ボートスピード
- スタート
- コース取り

# はじめに

---

本講習で扱うのは、セーリングにおける**基本要素**。

トップセイラーであるほど、**基礎を高いレベルで実践**している。

速さは「才能」ではなく、**基礎の積み重ね**。  
(積み重ね＝ウィークポイントが潰せている)

→今回の講習のゴールは下記とする

- ① 自分の不足している要素を明確にする
- ② 次に取り組むべき練習課題を見つける

# レースで早く走るための5大要素

---

※上にあるほど「より高い完成度」が求められる

基礎

- セッティング(艀装)
- ボートハンドリング(タック、ジャイブ、マーク回航)
- ボートスピード
- スタート(見通し、ルーティン、微速加速、フリーウォーター、ポジション)
- コース取り(長いレグ、風速の高いところ、集団に対するポジション)

応用

次スライド以降、それぞれの要素に対するチェック項目を作成しました。  
自分がどれだけできているかチェックしてみましょう。

# セッティング

## 【チェック項目】

- ◎: レース中、無意識レベルで安定してできている
- : 意識すればできる／概ねできている
- △: 理解はしているが、再現性が低い
- ×: できていない／意識できていない

## ■ 基本確認

- テルテールの位置・長さは適切か？
- ブームバング、カニンガム、アウトホールは十分な引きしろがあるか？
- バング、アウトホールにマーキングがされているか？

## ■ 艇の安全・確実性

- センターボードが上がらないよう固定されているか？
- フットベルトの長さは適切か？（調整可能か？）
- ミスやトラブルが起きない確実な艀装ができているか？
- ラダー/ピンドル/ブームリベットにガタつき/亀裂がないか？
- (OP) ガラミの間隔・ほどけ防止は適切か？

速く走るためには、、、操作しやすい、トラブルを起こさないようにすることが大事！

# セッティング

---

あなたの艀装、大丈夫ですか？



# セッティング

あなたの艀装、大丈夫ですか？



# ボートハンドリング

## 【チェック項目】

◎:レース中、無意識レベルで安定してできている

○:意識すればできる／概ねできている

△:理解はしているが、再現性が低い

×:できていない／意識できていない

## ■基本動作

- ロールタックができているか？
- ロールジャイブができているか？
- ティラーとシートの持ち替えはスムーズか？

## ■マーク回航

- ヘルムを使った効率的な回航動作ができているか？
- 上回航でオーバーセールしすぎているか？
- 上回航後にスムーズにベアできているか？
- 下回航で流れすぎず、しっかり加速できているか？

速く走るためには、、、ハンドリングミスで艇を止めないこと、無駄な距離を走らないことが大事！

# ボートハンドリング

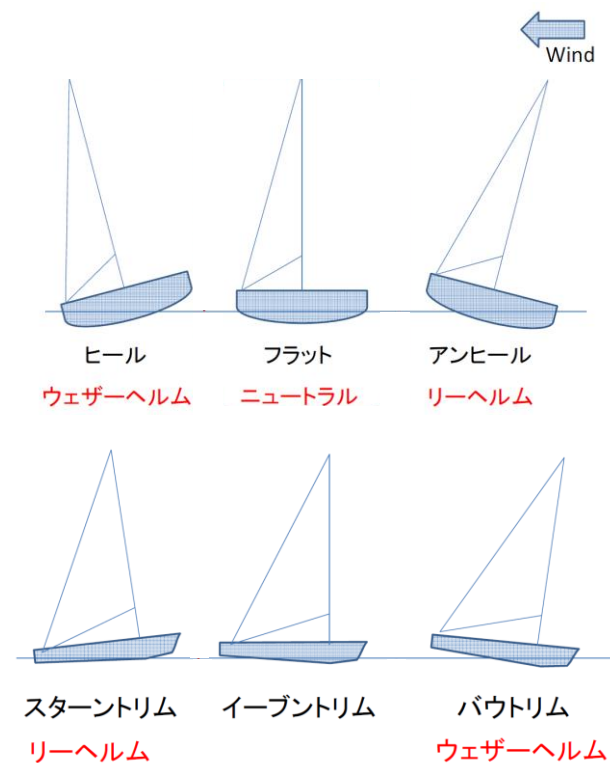
## ヘルムを使った効率的な回航動作 とは？

### ◆ラフイングするとき・・・ウェザーヘルム(ヒール)

- ・タックの前、下マーク回航、スタート直前 など

### ◆ベアするとき・・・リーヘルム(アンヒール/スターントリム)

- ・ジャイブの前、上マーク回航 など



舵の抵抗を最小限にするために、ヘルムを使ってボートのコントロールを行う

# ボートスピード

## 【チェック項目】

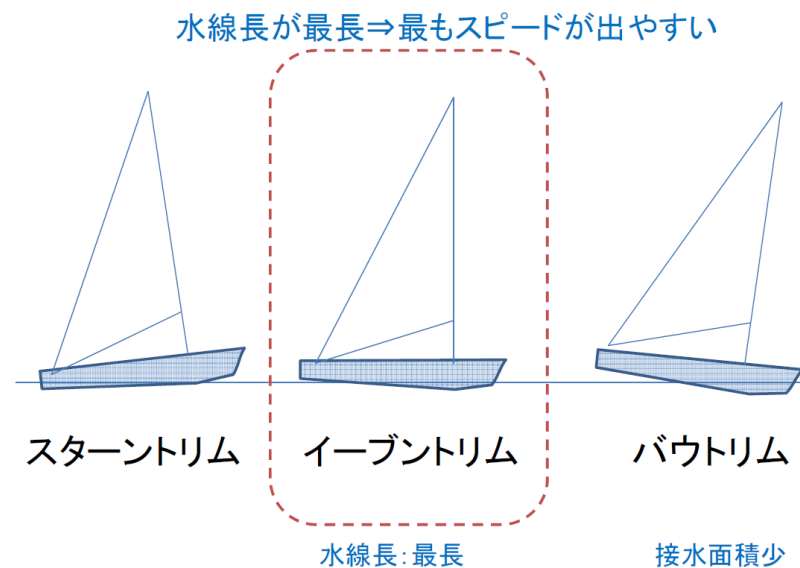
- ◎: レース中、無意識レベルで安定してできている
- : 意識すればできる／概ねできている
- △: 理解はしているが、再現性が低い
- ×: できていない／意識できていない

## ■ ボートバランス

- 安定したヒールバランスを保っているか？
- 水線長を長く使えているか？
- ピッチングしすぎていないか？（前後バランス）
- ティラーを使いすぎていないか？
- シートトリムでバランス調整できているか？

## ■ セッティング・チューニング

- アウトホールは適切な深さになっているか？
- ブームバングの引き量は適切か？
- カニンガム（※OP: プリベンダーライン）量は適切か？
- (ILCA)トラベラーの位置（引き込み量）は適切か？



速く走るためには、、、常に正しいバランス・セッティングで走ることが大事！

# ボートスピード

## 【チェック項目】

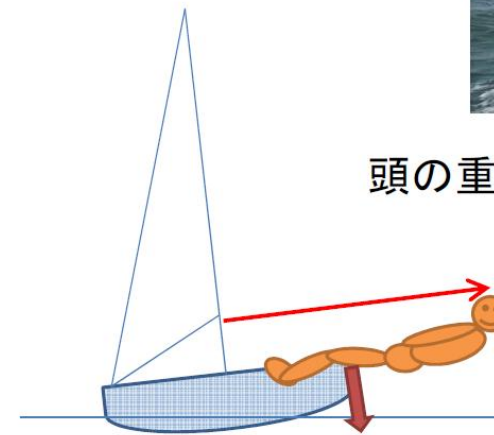
- ◎: レース中、無意識レベルで安定してできている
- : 意識すればできる／概ねできている
- △: 理解はしているが、再現性が低い
- ×: できていない／意識できていない

## ■ ハイクアウト

- 正しいハイクアウトフォームか？
- 腰は落ちていないか？
- 膝は曲がりすぎていないか？
- 反りすぎていないか？
- フットベルトの長さは適切か？
- レース中、ハイクアウトを維持できているか？
- ハイクアウトしながらシートトリムできているか？
- 次のマークまでフォームを維持できているか？



頭の重さは体重の約10分の1



艇の中心から  
頭をなるべく遠くへ

デッキを抑える  
(足を曲げない)



速く走るためには、、、それを支える体力作りが必要不可欠

# スタート

## 【チェック項目】

- ◎: レース中、無意識レベルで安定してできている
- : 意識すればできる／概ねできている
- △: 理解はしているが、再現性が低い
- ×: できていない／意識できていない

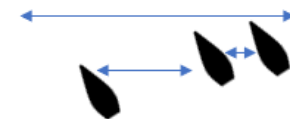
- 見通しは取れているか？
- 潮で艇がどれだけ流れるか把握できているか？
- 風のシフトに合わせた有利サイドにいるか？（オシレーション/パーシステント）
- 微速前進ができているか？（バウを揃えて止まれるか？）
- フリーウォーターを確保できているか？
- 加速してスタートを切れているか？
- スタート後の流れに乗れているか？

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・・・空けすぎて入れないように

加速のタイミングと方法・・・加速の時にラフィングし過ぎないように！



良いスタートをするためには、、、事前の準備（ルーティン）が大事！

# コース取り

## 【チェック項目】

- ◎: レース中、無意識レベルで安定してできている
- : 意識すればできる／概ねできている
- △: 理解はしているが、再現性が低い
- ×: できていない／意識できていない

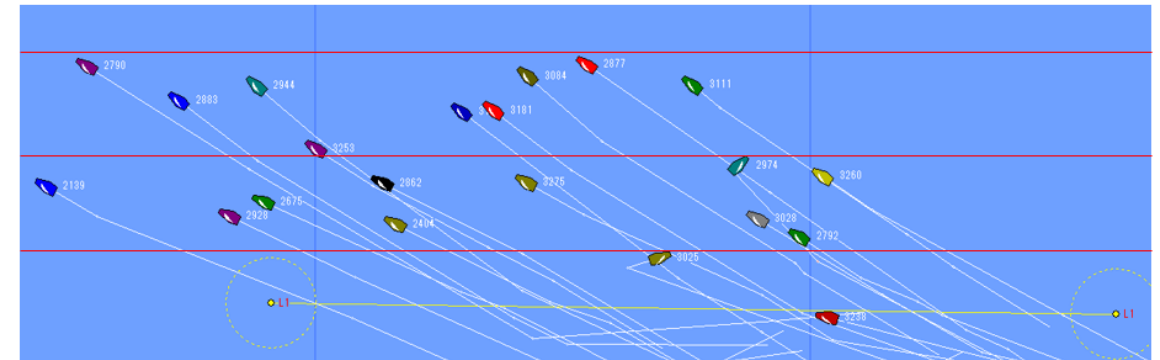
- 乱れた風の中を走っていないか？
- 艇団に対しての艇のポジショニングは適当か？
- 長いレグを優先して走れているか？
- 風の強いところを走れているか？
- セオリー通りのコース取りができているか？

※セオリー: 最短距離を走るための定石

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！！

良いコースを引くためには、、、常に先の状況を見て(想像して)走らせることが大事！

# 最後に

---

- ◎を増やすより、△を○にする方が速くなる
- 今日見つけた△が、次に速くなる場所です
- 次の練習で変えるのは、1つだけでいい