

レース前・レース中に行ってほしいルーティン チェック項目



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
佐々木共之・榮樂洋光

レースに臨む際、意識した行動ができていますか？

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ました。

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つ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？

艤装の最終確認は
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？