

# セーリング競技のための指導テキスト —ジュニア・ユースセーラーを対象とした基礎資料—



# はじめに

これまで、私がセーリング競技の選手をコーチングする際に重要であると考え、基礎ポイントを整理したいと思ってきました。基礎となる評価方法や指導のポイントが、コーチ同士や、コーチと選手の間で共有することができたら効率的にコーチングが促進されるという思いです。

この資料を通して、多くのコーチや選手と情報を共有できればと思っています。そして今後も改善を加えながら、指導現場で活用される資料にしていきたいと思います。

榮樂洋光

# セーリング競技で上手になるために！！

セーリング競技で目標を達成するためにはいくつかの「鍵」となる基本の取り組み方があります。しっかりと理解した上で「練習」に取り組む事によってより技術がステップアップしていくことを期待しています。

## セーリング競技の特徴

自然(風、波、潮)を相手にするスポーツであること→毎日コンディションが変わる  
コース取りを考え、頭脳を使って対応するスポーツであること  
道具を扱うスポーツであること  
体力が必要なスポーツであること



色々な要素があって複雑に関係し合っている



シンプルに分解することで取り組むべき課題を明確にすることができる

# セーリング競技の基本要素6項目！

## 1. ボートハンドリング

: 艇を上手にコントロールすること

## 2. ボートスピード

: レースを行う上で最低限必要となるスピードの獲得

## 3. 戦術・戦略(コース取り)

: 優先するべき要素を考え・選択すること

## 4. スタート

: まずは出遅れないスタートが大事、遅れた場合の対処が早いことも重要

## 5. 体力

: 練習量を確保するための体力、身を守るための体力、強風を乗り越える体力

## 6. 艇

: トラブルにならない艇、使いやすい艀装、ボートスピードを獲得するための艇

**ボートハンドリング** → 艇を操る技術を高めてほしい！ 体を大きく使うことが重要！！

自由自在に艇を扱えるようになること

→ 艇の向きとセールの角度が合っていることが重要

### タック・ジャイブ

- ・ 艇にロールをつけるために、体を使った動きができていますか
- ・ 艇を加速させることができていますか

### サークリング

- ・ 体を使った動きが重要・・・ロールがついているか、ヘルムを意識した動きになっているか
- ・ 艇の向きとセールの調整重要・・・進行方向と連動したセールトリムになっているか

### ショートラウンディング(マーク回航)

- ・ 各マークでの進入角度は良いか、加速させることができていますか
- ・ タック、ジャイブ、マーク回航を組み合わせた一連動作ができていますか
- ・ コントロールロープの調整はできていますか

### ストップ&ゴー

- ・ 風向および進行方向を考えながら減速したい時、加速したい時に調整ができていますか

**ボートスピード**→高いスピードを維持できる技術を高めてほしい！  
→スピードが減速したことに気づき、「何を修正するか」判断が重要！！

風速に対して求められるスピードはおおよそ決まっている。  
スピードを作り出した後は維持することが大事で、スピードをロスさせる要因を減らすことが重要！

**ボートバランス(左右・前後)**→ハイクアウト、セールトリム

- ・キープバランスの為の体重移動、ハンドリング、セールトリムができているか
- ・フルトラピーズ・フルハイクアウトでキープバランスができているか(強風時)

**セールへの風の流し方**

- ・テルテールへの風の流し方は一定か、しっかりと風が流れているか

**セールの形状**

- ・セールの引き込み量を確認し、適当な加減のリーチカーブになっているか  
引き過ぎ、緩すぎの状態とはどのような状態か？  
複数艇で帆走の場合は、速い選手のチューニングや形状をコピーするのも方法の一つ

**戦術・戦略(コース取り)** → 目標物となる次のマークへ早く到達することが重要！

マーク、風向の情報からどちらのタック(P/S)を選択するか、そのための判断材料を見極めよう！

**マークの確認**：本部船、アウターマーク、各マーク(特に1マーク)、フィニッシュマーク  
マークまでの帆走距離を短くすることが大事

**風向の確認**：スタート付近、コース中間、上マーク付近  
正しいタック(P/S)を選択する情報源となる

**スタートラインの傾き**：上有利、下有利、イーブン  
帆走距離を短くすること、最初にロスを背負わない戦い方ができる

# なぜ、それぞれの要素が重要なのか！！

## なぜ、ボートハンドリングが重要か

ボートスピードを作り出すための操作方法を知ることができる

## なぜ、ボートスピードが重要か

レースは、ボートスピードとコース取りの帆走距離で決まる  
有利サイドに先に行けるなど、コース取りを手助けしてくれる

## なぜ、戦術・戦略が重要か

いくらボートスピードが速くても限りがある。風の変化を確実に読むことも難しい  
帆走距離を短くすること、負けづらい位置を知ることによって勝率を上げることができる

## なぜ、スタートが重要か

セーリングは先行逃げ切り型の競技  
最初からリスクを負うようなポジションにいないことが大事

## なぜ、体力が重要か

練習量を確保するための体力、身を守るための体力、強風を乗り越え体力を持つことが大事

## なぜ、艇整備・準備が重要か

トラブルしない艇、使いやすい艀装、スピードを獲得するために五感を感じやすくさせるための艇

## なぜ、ルーティンワークが重要か

体の変化、準備ミスに気づける可能性が上がる。ルーティンワークすることが目的にならないように

# 海上練習

海上練習を行う前に、選手へ問いかけてみてください

海上で行われる練習内容、取り組み課題をしっかりと把握していることが大事です

今日行う練習メニューが、何の為の練習で、  
何に役立つかを知って練習を行っていますか？

練習を効率的に行うための決め事がありますか？ 共通理解していますか？

コーチが評価するポイント(動作、技術、取り組み)の観点を把握していますか？

選手へのメッセージ

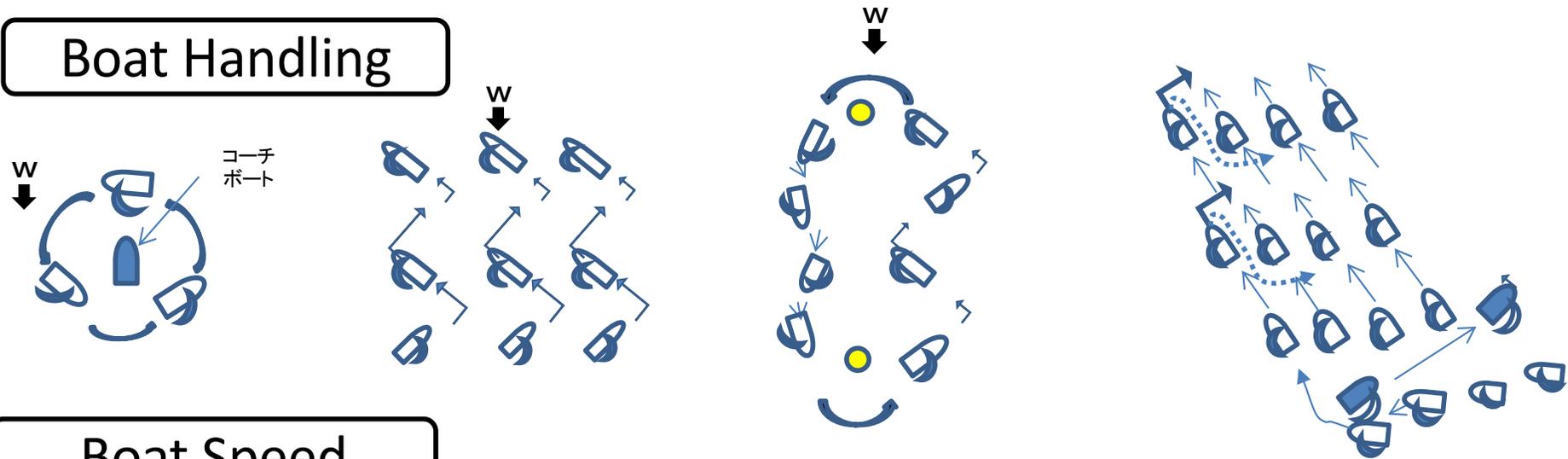
**自分で把握、理解して取り組む努力をしましょう！**

**わからないことは積極的に質問しましょう！**

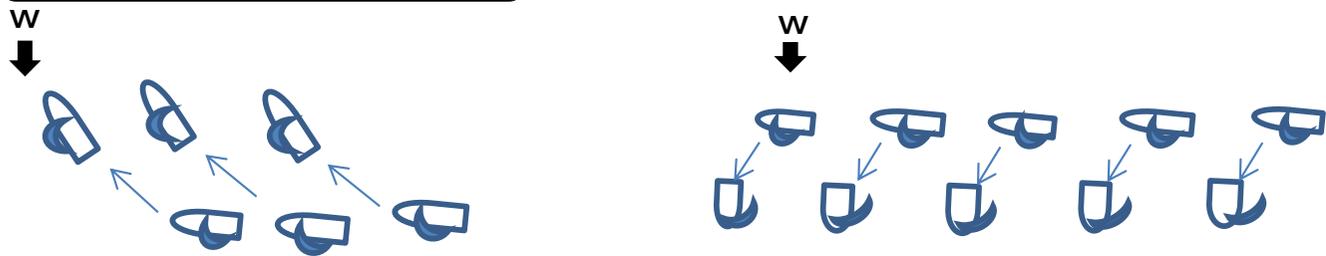
**できることから取り組み、再現性のある動作を目指しましょう！**

# 海上練習メニューの一例

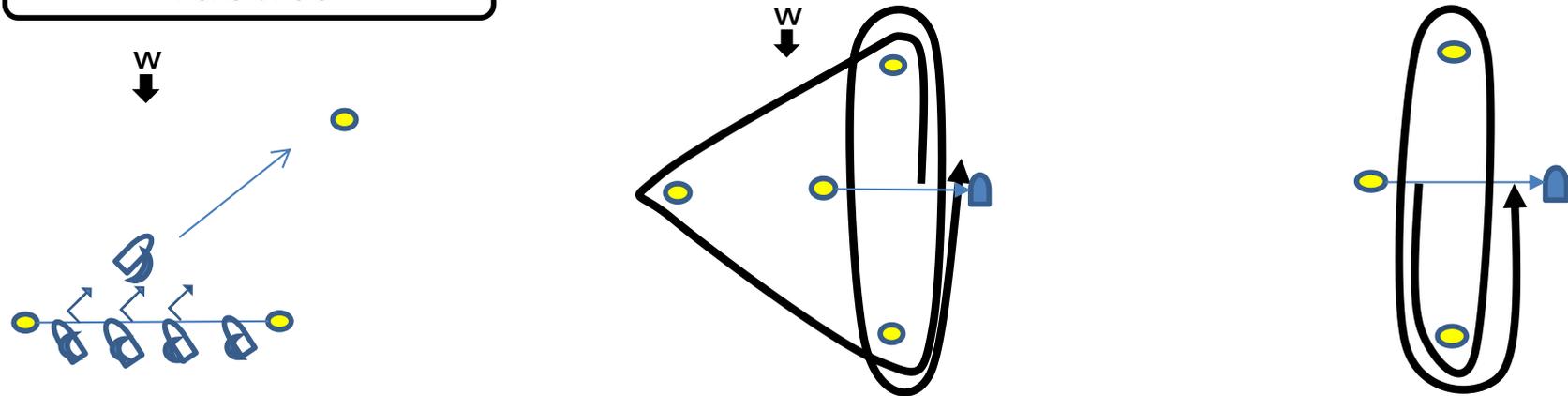
## Boat Handling



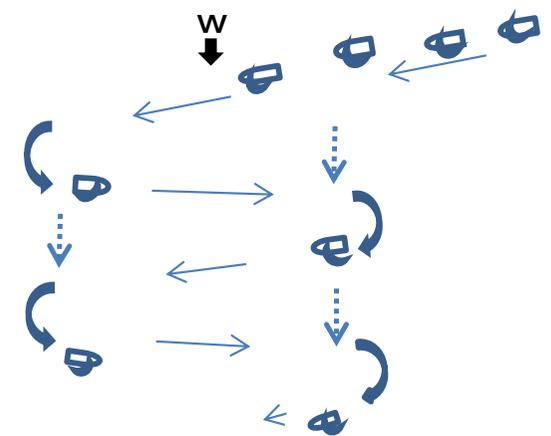
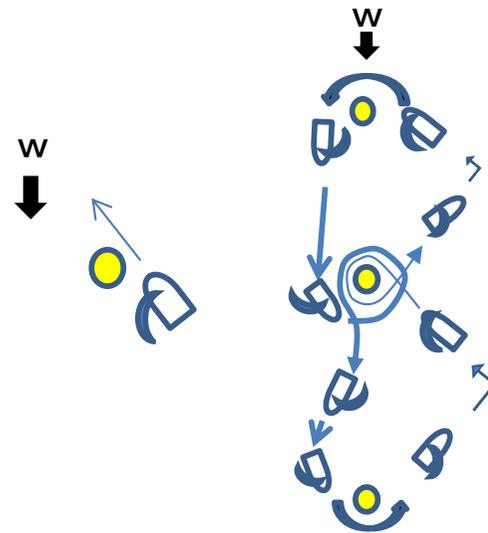
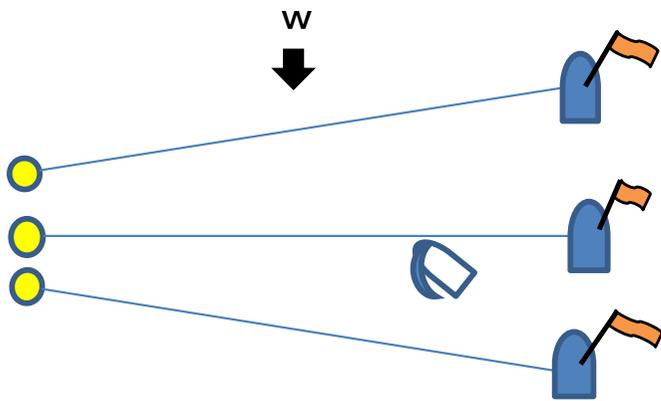
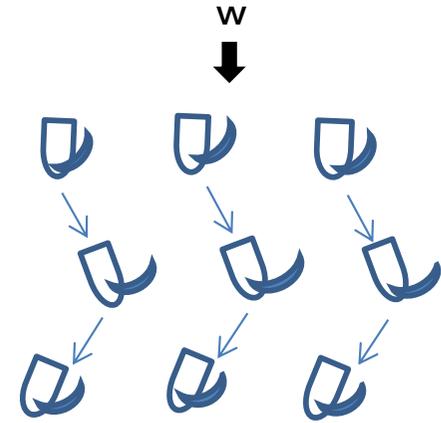
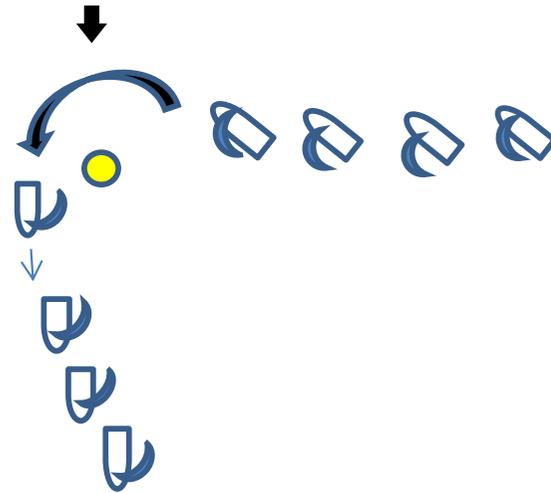
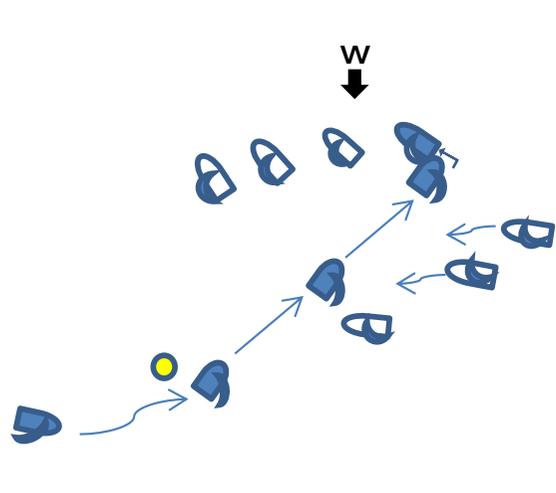
## Boat Speed



## Tactics



# セーリング競技における海上トレーニング【複合型】

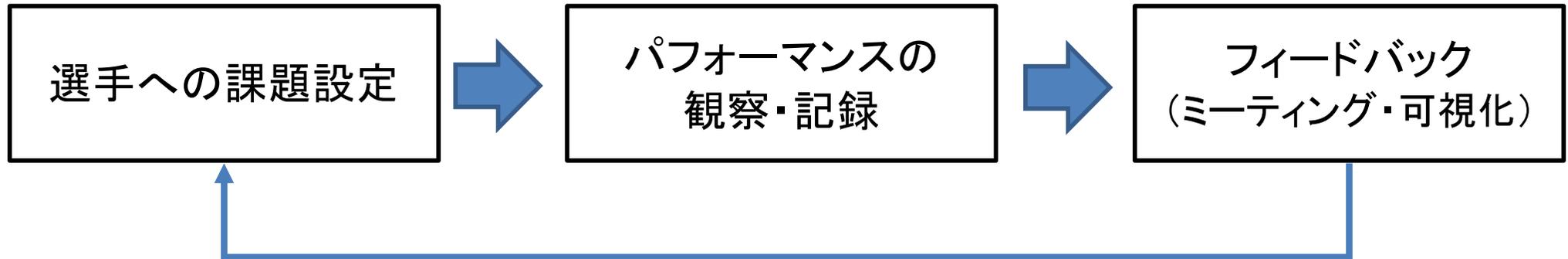


練習方法と評価の観点

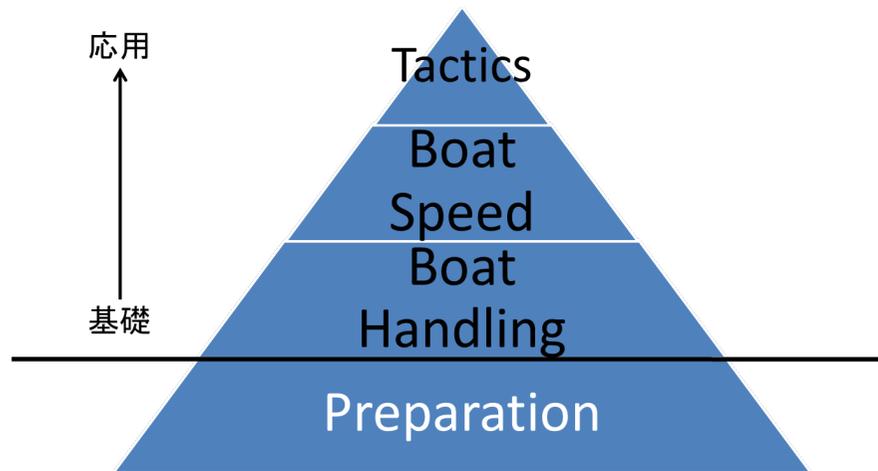
トレーニングカテゴリー	詳細項目	ルール・練習方法・チェックポイント・目的etc
ボートスピード	クローズ	①時間を決めて(3・6分)片舷(ポートorスターボ)で走り続ける。ホープレスになった艇はタックしてクリアになったら再びタック
		②風下からタックしてきた艇に対し前を通れないなら、必ず風下でタックする。
		③コーチボートが風上に走り出した際は、ボートをマークに見立てて回航する。その際、ジャイブ完了まで必ず行う。
	フリー	①一定間隔(1~1.5艇身)でアビームを走り、ホイッスルで一斉にバウダウン。
		②遅い順に上マークを回航し順次フリーで帆走
		③コーチボートの引き波を利用し、波に乗せた時の有効性を認識してもらう
	スネーキング	①バイザリーとクォーターリーのそれぞれの角度をパートに分けて走らせ、おおよその角度を認識してもらう。
		②合図に合わせて角度を変化させる。
		③シート、バランス、ティラーを使い、ターンの際の角をなくしながら加速していくイメージを作る。
	スネーキング チェック項目	①バイザリー、クォーターリーの角度はデッドランから10度程度角度をつけた所。バイザリーはスピードが上角度とスピードを意識する。
②バイザリーになっているかをテルテルで確認すること。		
③ブームの角度は、艇に対して基本90度。強風時は若干内側、超微風時は若干外側とする(0~15度) ↑↑↑リーチの開き具合と関係性がある。		
ボートハンドリング	タック	①風速に対する適切なアンヒールをつける ②ティラーとシートの持ち替えを移動中に行う習慣
	ジャイブ	①ロールをつけタイミングよくブームを返す ②ティラーを切りすぎてバウ角度が動きすぎていないか
	フォローザリーダー	①集団を集める時に使用 ②間隔(1~1.5艇身)を指定し、合わせるという意識づくり ③加速・減速のスピードコントロール
	サークリング	①ボートコントロール、ペナルティ解消、ウォーミングアップ時の使用
	上下ショート	①ボートコントロール、ウォーミングアップ時の使用
	上下ラウンディング	①適当なタイミングでのコントロールロープの調節(回航前後)
		②レイラインの正確な読み ③ウォーミングアップでも使用可能、丁寧に実行することor競争の2パターン有り
	スタート	ライン角度
ライン長さ		①ショート、ロング(ラインの基本長=4.23×艇数×「0.8~1.0」)
加速		①微速からフルスピードに短時間で行い、コントロールロープを適切に合わせる←←(アビームtoクローズの練習の中で行う)
コース	ノーマル	①真ん中スタートで、上サイド下、上下等組み合わせ
	変形	①スターボロング、ポートロングへ上マークの打ちかえ(スピード練習の一つでもある)
	フリー重視	①上マークへの距離を短くすることで混戦のままランニングコースへ ②ランニングスタート(クローズ早いだけではレースは勝てないことを認識させるため)
	ルール確認	①マーク練習で下マークフィニッシュの場合は、クローズセッティングをしてタック完了でフィニッシュとする ②マーク練習で上マークフィニッシュの場合は、フリーセッティングをしてジャイブ完了でフィニッシュとする

# コーチングサイクル

コーチングサイクルを意識すると不足箇所には気づきやすくなります



## The racing Pyramid



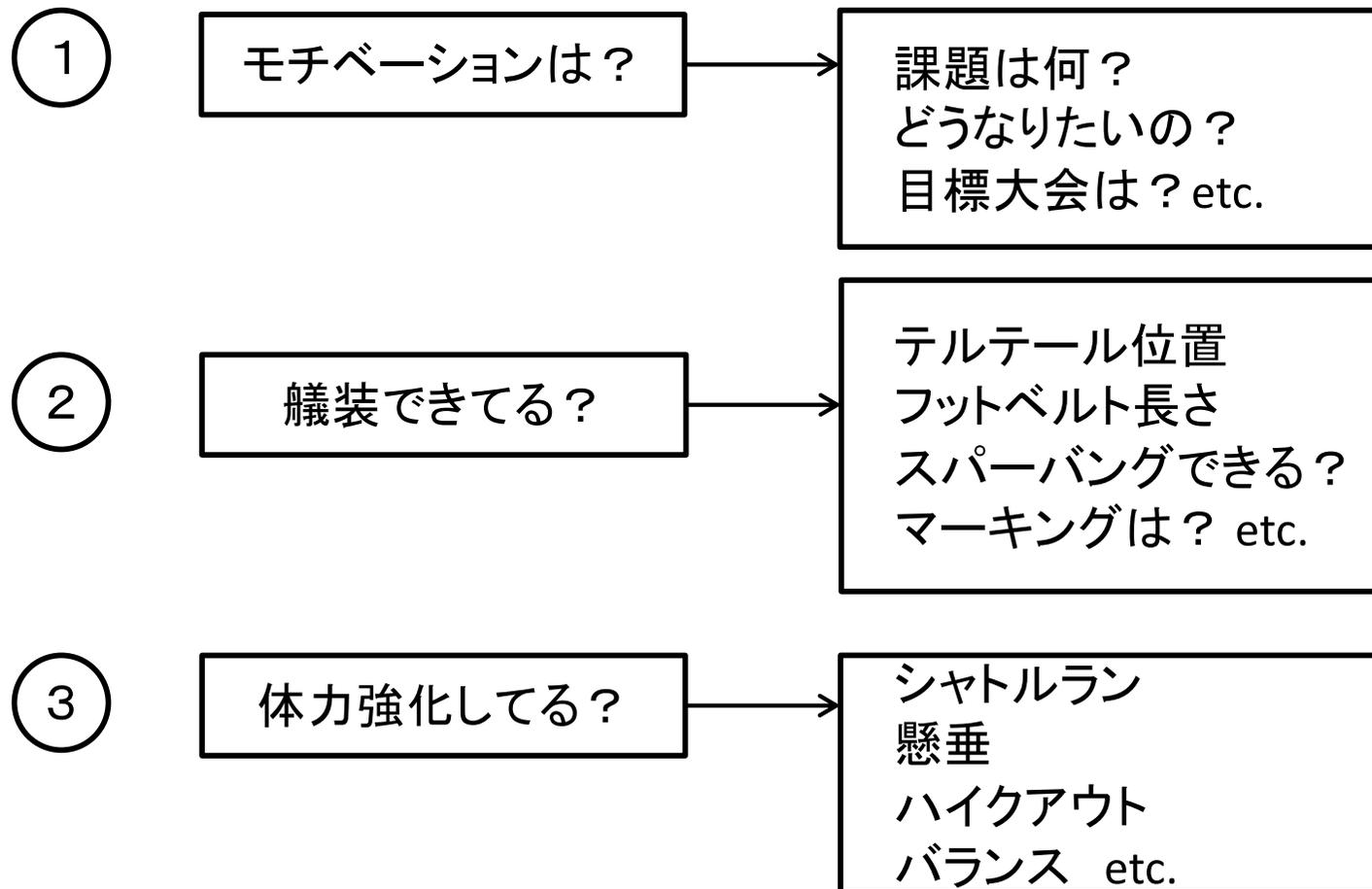
- ・事前準備ができているか？
- ・各項目の能力はどの程度あるのか？  
(ハンドリング、スピード、タクティクス)
- ・優先すべき練習は何か？

Fig. The racing Pyramid  
Performance racing tactics

North U. performance Racing Tactics

# 練習・大会前にコーチが行うチェック項目例

心・艇・体の準備をして練習・大会に臨んでいるか？  
レベルチェック！



# レベルチェック

5項目に分類してチェック、上に示すものが基礎にあたる。  
上にある項目ほど、高い完成度を求めています。

基礎

①セッティング(艀装)

②ボートハンドリング(タック、ジャイブ、マーク回航)

③ボートスピード

: バランス、トップスピード、安定性に関するもの

: チューニングに関するもの(バング、カニンガム、アウトホール)

④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)

応用

⑤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)

次項以降にある項目を参考に評価してみましょう。

また選手自身にも評価をさせて、ギャップを埋めていく作業も有効だと言えます

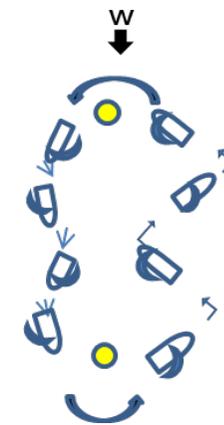
# ①セッティング(艀装)

チェックポイント	点数
トラブルが起こらないようにミスの無い艀装が来ているか	1 2 3 4 5
テルテールの位置・長さは適切か	1 2 3 4 5
フットベルトの長さは適切か、調節可能か	1 2 3 4 5
ブームバングは十分な引きしろがあるか	1 2 3 4 5
バング、アウトホールの確認用にマーキングしてあるか	1 2 3 4 5
センターボード上がらないようにセットしてあるか	1 2 3 4 5
ラダーやピンドル部分にがたつきがないか	1 2 3 4 5
場所に応じた材質・太さのロープを選択しているか	1 2 3 4 5

第一に、安全面でトラブルが起こらないような艀装になっているかを確認しましょう。  
その上で、より速く帆走するために艀装がされているか確認しましょう。

## ②ボートハンドリング

ボートハンドリング能力をチェックする、上下マーク回航・トライアングル・8の字



チェックポイント	点数
艇をぶつけそうな危ない動きはしていないか	1 2 3 4 5
ロールタックができているか	1 2 3 4 5
ロールジャイブができているか	1 2 3 4 5
ヘルムを利用した回航動作ができているか	1 2 3 4 5
ティラーとシートの持ち替えはスムーズか	1 2 3 4 5
下回航で流れすぎていないか、加速できているか	1 2 3 4 5
上回航でスムーズにベアできているか	1 2 3 4 5
次のレグに向けたセッティングにできているか	1 2 3 4 5
オーバーセールし過ぎていないか	1 2 3 4 5

## ③ボートスピード

### ボートバランス

チェックポイント	点数				
安定したヒールバランスを保っているか	1	2	3	4	5
ピッチングし過ぎていないか	1	2	3	4	5
ティラーの使い方は適切か	1	2	3	4	5
シートトリムでバランスが取れているか	1	2	3	4	5

### セッティング・チューニング

チェックポイント	点数				
アウトホールは適切な深さになっているか	1	2	3	4	5
ブームバングの引き量は適切か	1	2	3	4	5
カニンガム量は適切か	1	2	3	4	5
トラベラーの位置(引き込み量)は適切か	1	2	3	4	5

### ③ボートスピード:ハイクアウト

チェックポイント	点数
ハイクアウトフォームは適切か * 腰を落としすぎ * 膝が曲がりすぎ * 反りすぎは減点	1 2 3 4 5
フットベルトの長さは適切か	1 2 3 4 5
レースで使えるだけのハイクアウトを維持することができるか	1 2 3 4 5
ハイクアウトを維持しながらシートトリムができているか	1 2 3 4 5



## ④スタート

チェックポイント	点数
見通しが取れているか	1 2 3 4 5
微速前進できているか(バウを揃えて止まることができるか)	1 2 3 4 5
フリーウォーターの確保ができているか	1 2 3 4 5
風のシフトに合わせて有利サイド側に位置しているか	1 2 3 4 5
加速してスタートを切れているか	1 2 3 4 5
スタート後の流れに乗れているか	1 2 3 4 5

## ⑤コース取り

チェックポイント	点数
乱れた風の中を走っていないか	1 2 3 4 5
長いレグを優先して走れているか	1 2 3 4 5
風の強い所を走れているか	1 2 3 4 5
艇団に対しての艇のポジショニングは適当か	1 2 3 4 5
セオリーのコース取りが出来ているか(総合)	1 2 3 4 5

# 選手評価の可視化(動画・静止画)

動画や静止画で記録する際のポイントを例示します

リーチカーブ・ハイクアウト・セッティング



水線長・乗艇位置チェック



DownWindリーチカーブ



# 写真・動画撮影のポイント

**撮影前に何を撮るかを明確にすることが大切です。**

**ボートバランス**: 艇の真風下に位置し、体の使い方と艇の挙動が捉えられる程度にズームさせる

**セールカーブ**: ブーム延長線上の後方に位置してマストトップまで入れる

**水線長**: 艇の風上サイドに位置して、全長全てを入れる  
バウナックルや、スターン回りを中心にズームさせることもある

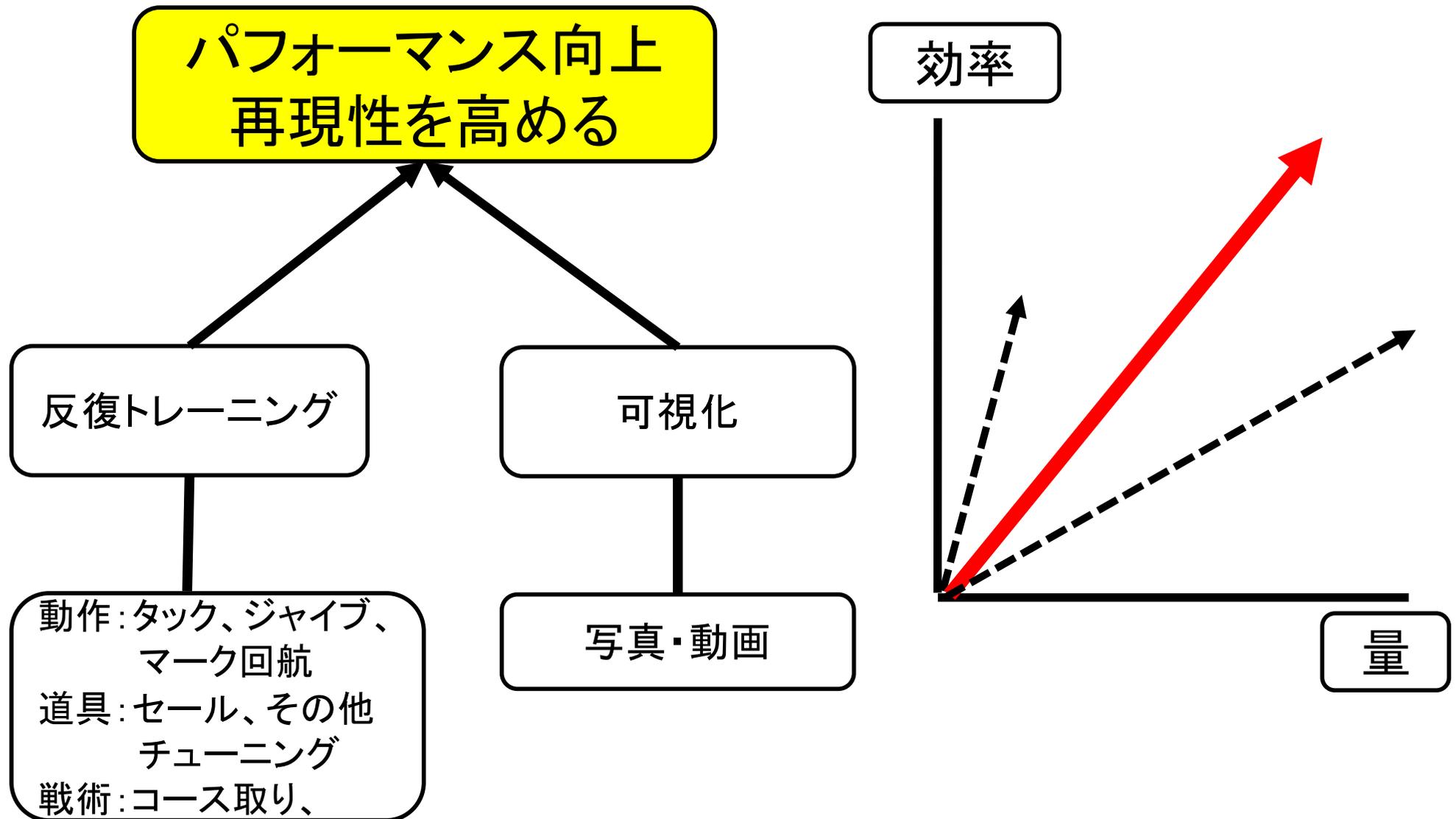
**タック・ジャイブ**: ズームし過ぎたり、遠すぎたりすることが無いようにする  
体の動きに注目したい場合は、マスト半分から下が入る程度までズームさせることもある  
風上側で撮影すると体の動きを捉えることができる

**上マーク回航**: レイライン上でタックできているかの確認、動作の手順確認ができるように撮る(1艇を追いかけた方が良い場合と、アングル固定で複数艇撮る場合がある)

**下マーク回航**: 他艇とのポジション関係、コントロールロープ類の確認  
(1艇を追いかけた方が良い場合と、アングル固定で複数艇撮る場合がある)

# 海上トレーニング時におけるポイント

次項以降にある項目を参考に評価してみましょう。  
また選手自身にも評価をさせて、ギャップを埋めていく作業も有効だと言えます



## 海上練習で良くあるシチュエーション例

セーリングの基本はロスを減らすことがとても重要です。次の資料は、海上でよく起こりえる良くない例をまとめてみました。これらの観点をそのままにしておくことは時間のロスに繋がります。同じような状態が起こらないように日々意識することで良くない例が減ることに繋がっていくでしょう。

# 海上練習で良くあるシチュエーション例

## セッティング・チューニングが悪い(チューニングガイドからの逸脱)

フットベルトが長すぎる

テルテールの位置が悪い、長すぎる/短か過ぎる

トラベラーが緩すぎる

アウトホールが浅すぎる/深すぎる

ハイクアウトしていないのにセールが浅すぎる

## ボートコントロールの動きが小さすぎる、雑すぎる

タック、ジャイブ、マーク回航でロールがかかっていない(ラダーのみに頼りすぎている)

セールを上手く煽れていない動きは大きいが進んでいない

ラダーの抵抗を受けすぎている動作

(切りすぎる、戻すのが遅すぎる、速く切りすぎる、使い過ぎている)

## クローズホールド

セッティングが良くない(チューニングガイドからの逸脱)

バングが引きすぎている、緩すぎる

カニングガムを引きすぎている、緩すぎる

アウトホールが引きすぎている、緩すぎる

トラベラーが緩すぎる

テルテールの位置が悪い、短い→風を流すことができていない

フットベルトが長すぎ→体を維持できていない(ハイクアウトフォームが悪い)

## リーチング

バングが引きすぎている、緩すぎる

前に乗り過ぎてている(強風時)、後ろに乗り過ぎてている(微風時)

アンヒールの頻度が多い

ラフの部分にシバーが入りすぎる、当て過ぎてている

# ダウンウインド

カニンガムが抜けていない

アウトホールが浅すぎる

バングが固すぎる(リーチが開いていない)

メインシートが出過ぎている→バイザリーになっていない(シングルハンド)

センターボードが上がりすぎている(強風で不安定)

後ろに乗りすぎている(スターンの引き摺り、バウのあがりすぎ)

周期的にラフベアを繰り返すだけになっている(スピード感の向上)

特に、強風で体の動きが鈍る傾向があります。  
パワフル、適切なセッティングを習得してほしいと思います。

# 練習をスムーズに進行させるために

「練習内容の共有が重要」

出艇前に練習予定のメニューを選手に伝えておく、理解度を確認しておく

- ・ウォーミングアップメニュー

- : 1人で行えるメニュー(タック・ジャイブ・サークリング)を実施

- ・ターゲット練習

- : ホイッスルで集合させ、集団がまとまるまでフォロザリーダーを活用する  
選手が集合できたら、課題メニューを実施

- \* 帆走練習やコース練習の指示を出すと良い

強風でバラバラになったり、沈艇が増え、全体の掌握ができなくなる場合は、とりあえずのマーク(集合させるためのトライアングルや四角形)を打つと統制が取りやすくなる

# 練習方法・考え方について

個別練習が中心  
(1～3艇程度)

→ 基本帆走に時間が掛けられる  
1艇で精度よく能力発揮できているかを確認  
効率良く反復練習が可能

集団練習が中心  
(4艇以上)

→ ハンドリング、マニューバリング練習  
練習効率を上げるためには、練習内容の  
共通理解が大事  
\* 単なる競争にならないように注意が必要

混雑の中で個別練習の課題を表現できているか

## レースに臨むために重要なこと！！

ここまでは主に、練習時における様々な観点を示してきました。ここからは、実践のレースにおいてどう臨めば良いのか、レースで考えるコース戦略、スタートについて評価のポイントをまとめました。次頁以降の内容を選手に問いかけてみてください。



# レースのふり返しをする際のポイント

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・・・

選手が、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。落ち着いた時間を作り、ノートに記録するなどして、今日のふりかえり、明日への取り組みを明確にしていきましょう！

選手自身にしっかりと考えてもらうことは大事ですが、ポイントとなる項目をコーチが提示してあげること、共有することが重要です。

# ヨットレースに臨む！！

準備はOK？ 選手に問いかけてみてください

船

体力

心

知識

大きな視点で臨んでますか？

選手に問いかけてみてください

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

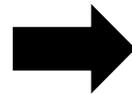


必ず確認しましょう！！

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・・・

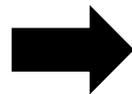


必ず確認しましょう！！

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、最初にロスを背負わない戦い方ができるから**

# 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

確認の際に正確にラインを流せていない場合が多いです



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・・・

point

ラインを正確に把握する・・・正確に測る感覚、最終加速前に風上・風下側の確認)

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・・・加速の時にラフィングし過ぎていないように

# スタートから最初の1分間が重要！

早くスタートラインを切ること → 良いスピードでジャストスタートを心がける

フレッシュウインド → 先行艇ほど楽に帆走でき、後続艇ほど乱れた風や波の中を走ることになる

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(出遅れそう)だと気づくこと、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！！

# おわりに

セーリング競技における指導者用テキストの作成を行ってきました。これまでの経験から指導時における考え方やレベルチェック評価、練習方法の観点、選手評価の可視化、レースに臨むために重要なこと等々を集約しました。

ここでは十分にお伝え出来なかった項目もありますが、必要な箇所を抜き出して活用する等、日頃の指導観点の一助になればと思います。ご活用頂く中でご意見頂くことで、より良い内容に改変していきたいと思っています。

## 筆者からのメッセージ

セーリング競技のパフォーマンスは、風、道具、相手艇など多くの要素が絡んでいるため、勝敗を決定した要因が特定しづらい。そのためか、『セーリングは運がないと勝てない競技だよね?』と言われることも多い。

運で決定するなら練習する必要はない。競技者が敗因や課題と向き合わず、『次は頑張ろう!』と気持ちだけを切り替えようとする選手もいる。ポジティブな姿勢は大いに結構である。しかし、日々の練習において自己の問題点について適切に向き合わない姿勢は、本当のポジティブと言えるだろうか。

克服しなければならない課題を無視することは、多少の運を期待しているようにも感じてしまう。運を頼りに、本番に挑む姿勢はいただけない。自分だけ有利な風が吹いてほしいとか、他力に期待する時間があるならば、感覚研ぎ澄まして風の変化を感じようとする方がよっぽどよい。練習で完成していない技術が、本番で出来ることもありえない。

オリンピックに出場するような熟練者でも、試合直前まで基本的な技術の見直しを行い、少しでも基本的なミスを減らそうとしている。自己の課題に対して貪欲に取り組んで行く、これこそがポジティブな姿勢ではなかろうか?なぜなら、本番の舞台は運ではなく、実力が試される場所だとわかっているから。

セーリング競技のための指導テキスト  
—ジュニア・ユースセーラーを対象とした基礎資料—

著者 榮樂洋光

発行 鹿屋体育大学海洋スポーツセンター

発行年 2023年3月