

セーリング競技 観戦ガイド

セーリングは体力だけでなく、
戦略も求められるスポーツです。
ポイントをおさえてレース観戦を楽しみましょう！

1. コース

今回はオリンピックでよく使用されるコースを紹介します。選手たちは海に浮かべられたブイを順番に周り、ゴールの早さを競います。ディンギー（1~2人乗り）のレースでは通常、1レースを40~50分で終了できるようにコースが設定されます。



point!

ヨットは風上にも走れる

ヨットは風上に対して45度の角度まで走ることができます。そのため、風上にあるマークに向かうときは、ジグザグと進むことになります。この時、どこで方向転換をするかで勝敗がわかることも。選手は風や波、潮流や雲の動きなど、さまざまな自然の変化を観察してレースをしています。



風上に向かって帆走する470級

2. スタート

選手の乗る艇は、2隻の運営ボートで挟まれたスタートラインをきります。スタートの合図以降に通過することでスタート成功となります。



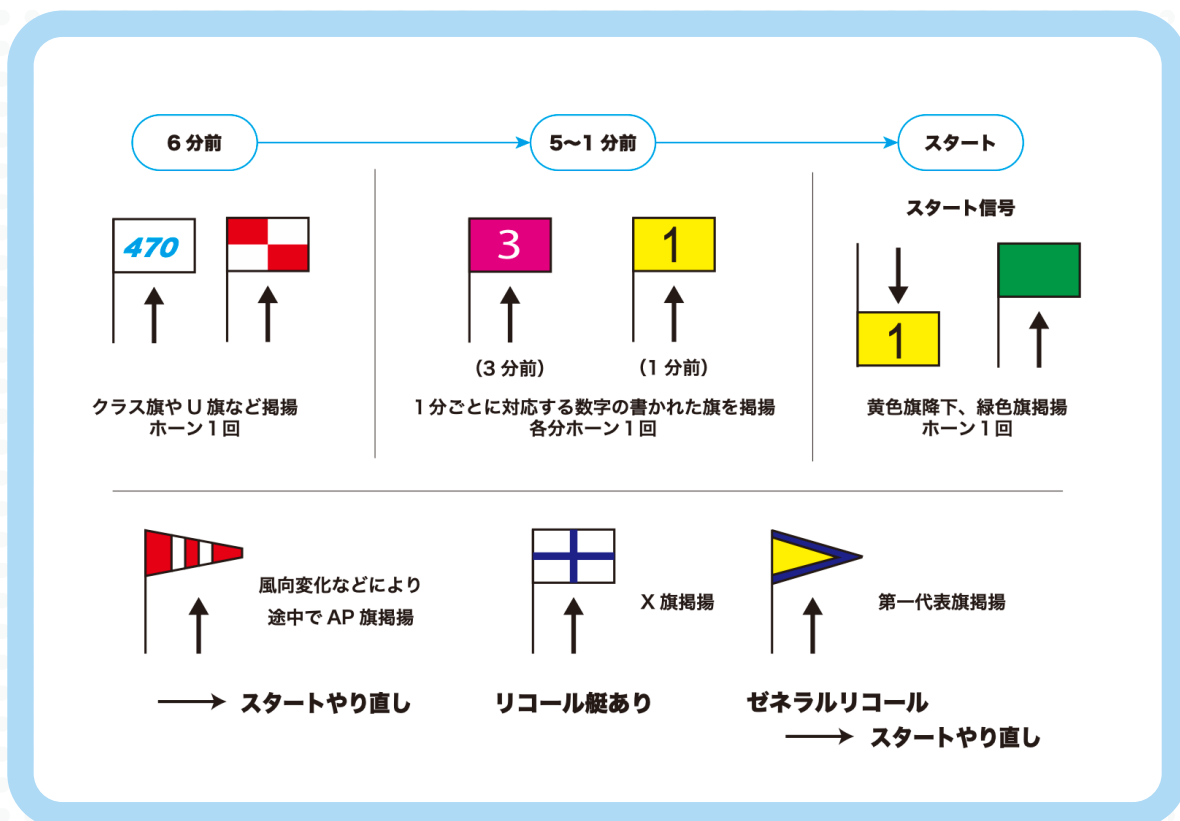
ナクラ17級スタートの瞬間

point!

見えないスタートライン

水面には線が引けないため、選手は2隻の運営艇を結ぶ仮想のスタートラインを目測で認識します。このラインを見定めるのは難しく、ベテランの選手でもリコール（フライング）してしまうことがあります。スタートはレースの中でも緊張の走る瞬間ですが、船がずらりと一列に並ぶ光景は圧巻です。

オリンピックでは、カウントダウンはスタート6分前から始まります。運営艇の合図は、音響とともに旗を掲揚することで選手に知らされます。毎分数字の書かれた旗をあげて、残りの時間を知らせる場合もあります。さらに6分前に掲揚される旗の種類によって、リコール（フライング）した場合のペナルティが異なります。例えば図中のU旗（赤白の格子）が掲揚された場合にリコールをしてしまうと、スタートがやり直されない限り失格となります。またリコール艇が多く判別ができない時は、「ゼネラルリコール」となりスタートがやり直されます。



スタートで掲揚される旗の例

3.得点

オリンピックや世界選手権では低得点制が導入されており、各レース毎に1位には1点、2位には2点...と点数が与えられます。全レースの合計点が最も低い選手が優勝となります。

レース数

オリンピックでは、一般的に10~12レースが実施されます。1日に2~3レースずつ実施されることが多いですが、天候などの条件によってレース数は左右されます。それらの成績がよかった上位10艇がメダルレースに参加します。メダルレースでの得点は2倍（1位2点、2位4点...）となり、これまでの得点にメダルレースの得点を含めた合計点が最も低い選手が優勝となります。

カットレース

オリンピックでは5レース以上が実施された場合、一番悪い得点（成績）を合計点から除外する事が出来ます。ただし、メダルレースの得点は除外出来ません。

4.種目紹介

東京2020オリンピックでは、セーリング競技10種目が採用されました。



470級（男子/女子）



レーザー級（男子）



レーザーラジアル級（女子）



49er級（男子）



49erFX級（女子）



フライングナクラ17級（混合）



RS:X級（男子/女子）



フィン級（男子）