

## 【スタートレーシングコース】

### 【第1回】

- ・陸上講習
- レースのルール  
順位のつけ方など
- ・海上講習
- コースを回ってみよう

### 【第2回】

- ・陸上講習
- 反則とペナルティについて
- ・海上講習
- 他艇をよける練習  
状況判断の練習

### 【第3回】

- ・陸上講習
- スタートの方法について
- ・海上講習
- スタート練習

### 【第4回】

- ・陸上講習
- ボートハンドリングとボートスピード
- ・海上講習
- ボートハンドリングとボートスピード

---

## 第1章 基本原則

### 規則1 安全

#### 規則1.1 危険な状態にあるものを助ける事

「艇または競技者は、危険な状態にある人員または船舶に対して、可能な限りのあらゆる救助をしなければならぬ」

---

最も大事なことはルールブックにもあるように自分の身の安全を確保する事です。

そして、危険な目に合っている人を見つけたら、自分の身に危険が及ばない範囲で可能な限りのあらゆる救助をしなければなりません。

安全第一。最も重要な規則です。

レーサーである前に、シーマンでありましょう

## ※第1回 陸上講習

### 〈帆走指示書を読もう〉

レースの主催者より、そのレースの細かな指示をまとめた「帆走指示書」がされます。  
レースに出る前に帆走指示書に必ず目を通しておきましょう。

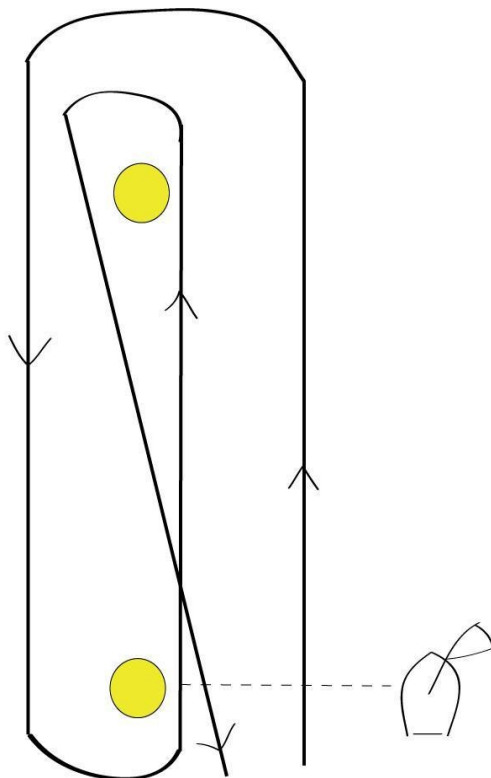
※全部読むのが大変な場合、最低限、以下の項目をチェックしておきましょう

- ・ レースコース、（周り方）
- ・ スタート信号
- ・ 規則違反に対するペナルティ
- ・ 得点方式

それでは、hscのクラブレース(ビギナーズレース)の搬送指示書を確認してみましょう。

## 〈レースコース（周り方）〉

ビギナーズレースのコースは上下2周の流し込みフィニッシュの予定です



スタートは本部艇(レスキューボート)のオレンジ色の旗と下マークの間、  
フィニッシュは本部艇(レスキューボート)の青色の旗と下マークの間になります。

## 〈スタート信号〉

- ・ 予告信号（スタート5分前）  
長音一声 クラス旗掲揚



・準備信号 (スタート4分前)

長音一声 P 旗掲揚



・1分前

長音一声 P 旗降下



・スタート

長音一声 クラス旗降下



## 〈規則違反に対するペナルティー〉

### 10.4

スタートマークとフィニッシュマークを含むすべてのマークへの接触は失格に代わるペナルティーとして360°回転のペナルティーを科す。

ただし接触によりマークの移動やマークの損傷があった場合は失格に代わるペナルティーとして720°回転のペナルティーを科す。

### 17. オンザウオータージャッジシステム

海上でジュリーの旗を掲げたボート、もしくは運営ボート、もしくは本部船から長音の笛を吹かれ、艇のセールナンバーまたは艇長名を読み上げられた場合はルールに違反したということであり、笛を吹かれた艇は速やかに違反を解消しなければならない。違反を解消しない場合、規則44.3(c)に従って得点ペナルティーが与えられる。

※違反の解消は、特に記載がない場合は720°回転

### 19. ペナルティースystem

規則44.1および規則44.2を適用する。

規則 44.1 および 44.2 とは？

※他の艇とのインシデント(主に航路の優先権の違反)があった場合、失格に代わるペナルティーとして、720° 回転を行う。

回転を行う場合は、なるべく早く他艇の邪魔にならない場所で。

(ペナルティに関しては、第2回で詳しく説明いたします)

## <得点方式>

### 18. 得点

#### 18.1

RYA ヤードスティックおよび、hsc ヤードスティックを使用する(公式掲示板に表示)

周回数が異なる場合は短いコースの1周あたりの時間を2倍してレーティング表に基づき修正を行う。修正された時間で順位を決め**低得点方式**を採用する。

#### 18.2

本大会が成立するには、1レースを完了しなければならない。すべてのレースが得点としてカウントされる。

低得点方式とは？

例)

A君、B君、C君の三人でレースを行いました。

1レース目、A君がトップ、B君が2位、C君が3位でした。

この時、トップの艇のA君は1点、2位のB君は2点、Cさんは3点というように上位の艇から順に得点が加算されます。

名前	1レース目	2レース目	3レース目	合計
A君	1点			
B君	2点			
Cさん	3点			

続いて2レース目はC君1位、A君2位、B君3位。

3レース目はA君1位、C君2位、B君3位となりました。

それぞれのレースの得点を合計すると、以下のようになります。

名前	1レース目	2レース目	3レース目	合計
A君	1点	2点	1点	4点
B君	2点	3点	3点	8点
C君	3点	1点	2点	6点

この時の合計得点を見て、得点の低い人が1位、得点の高い人が最下位になります。

上の表の場合

A君1位

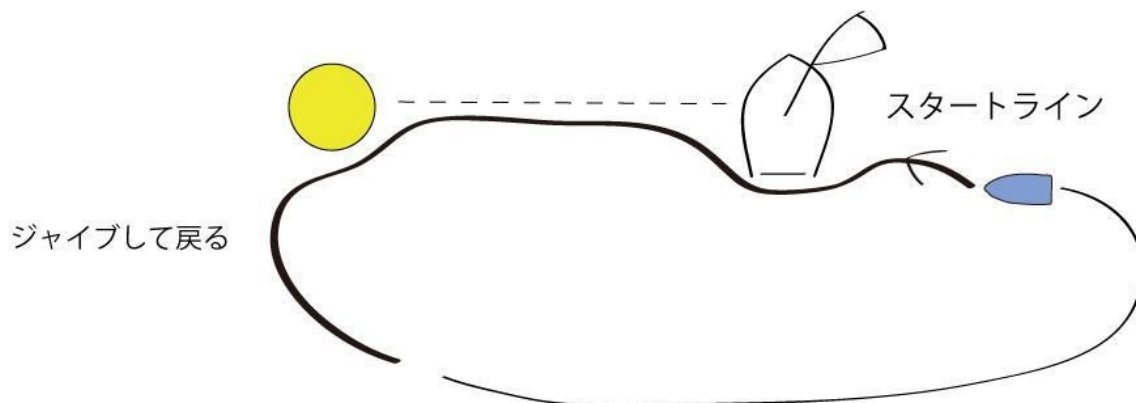
C君2位

B君3位

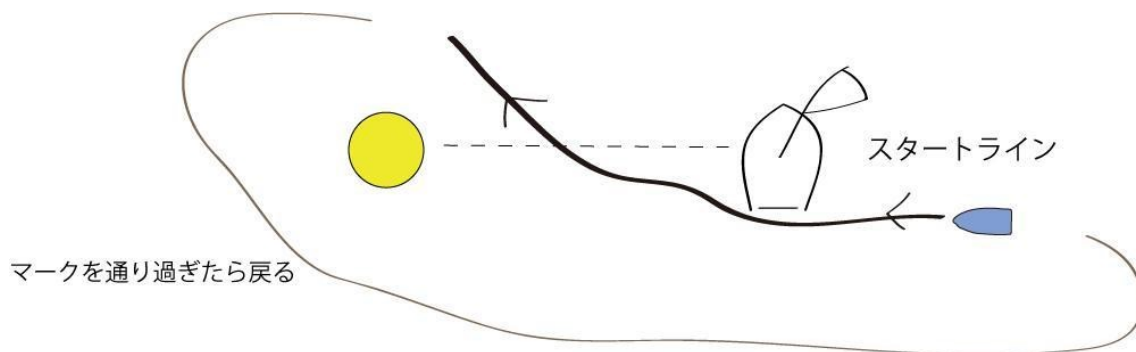
となります。

## ※第1回 海上講習

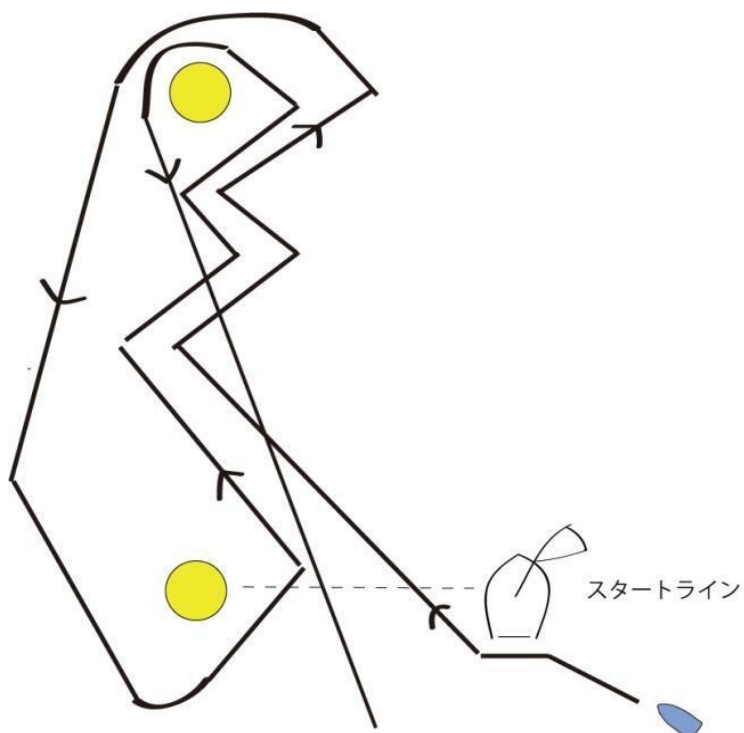
### プラクティス1 スタートライン上をビームリーチで走る



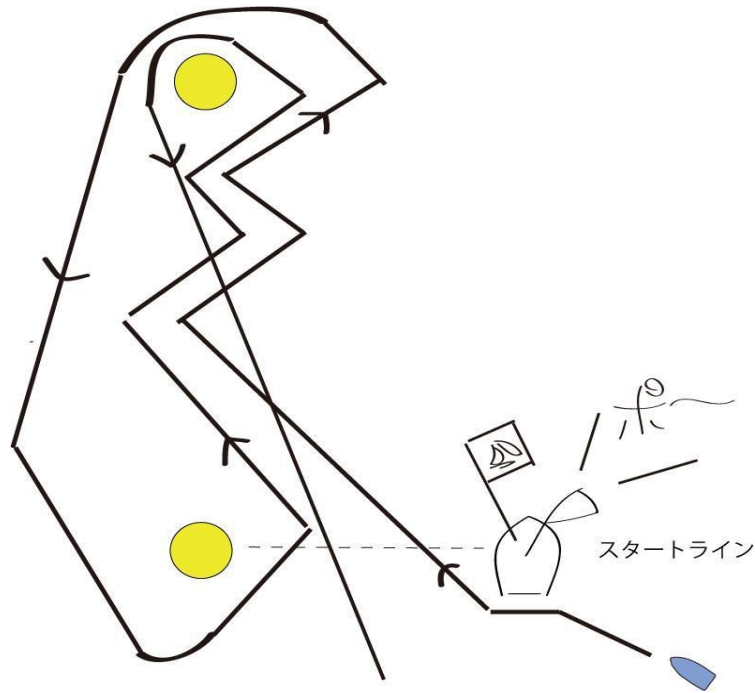
### プラクティス2 スタートラインの真ん中でクローズホールドの練習



### プラクティス3 コースを走ってみよう(各自で)



プラクティス4 コースを走ってみよう(スタートの合図に合わせて)

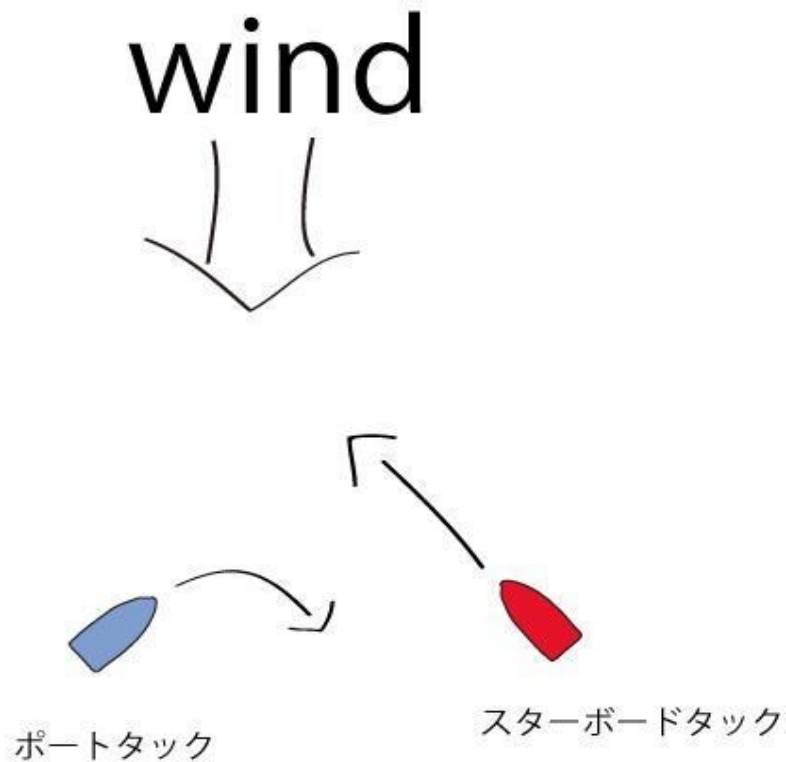


※第2回 陸上講習

〈衝突を避ける事〉

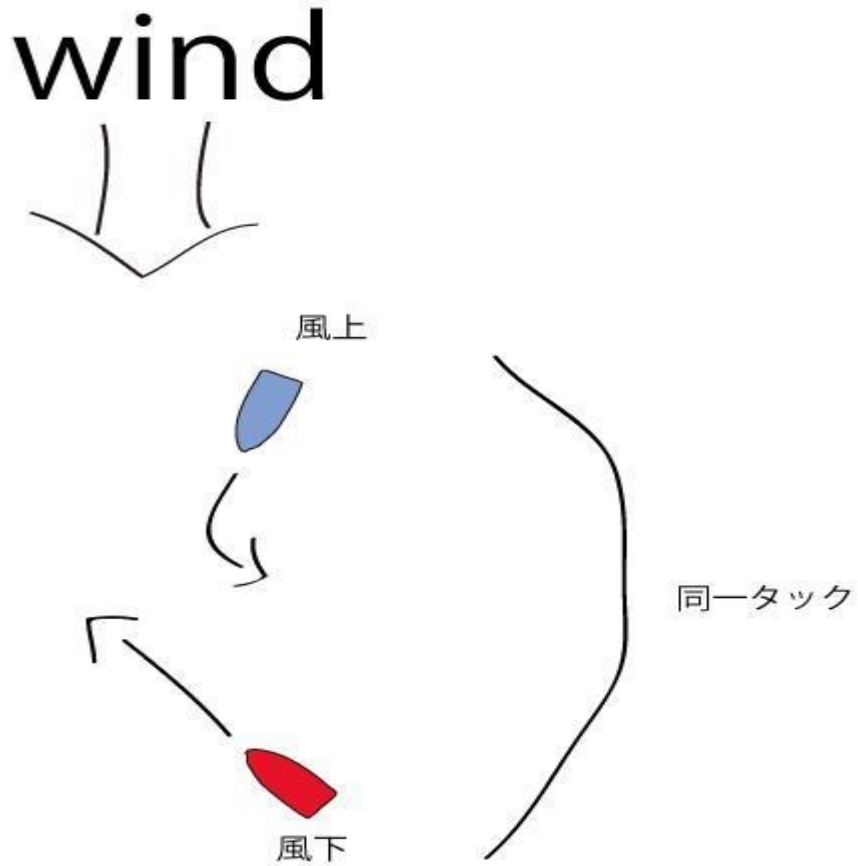
航路権について考えてみましょう。  
レースでも、海上衝突予防法と同じルールが適用されます。

規則 10  
ポートタック艇がスターボードタック艇を避けていなければならない



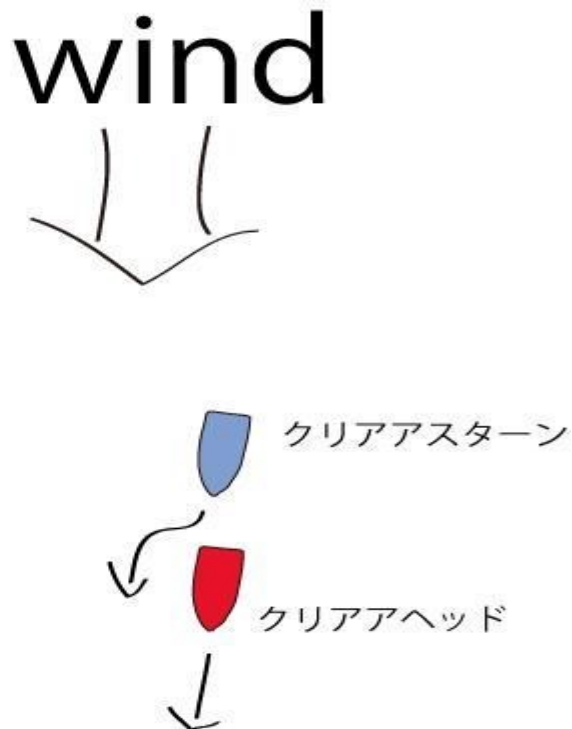
規則 11

同一タックでオーバーラップしている場合、風上艇が風下艇を避けていなければならない



規則 12

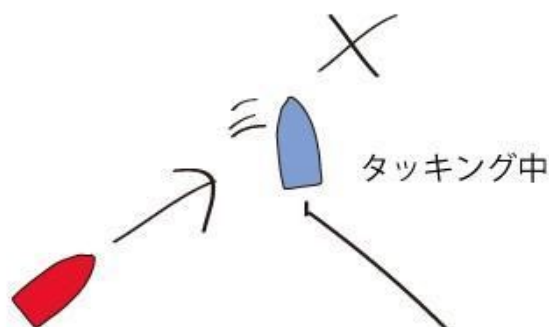
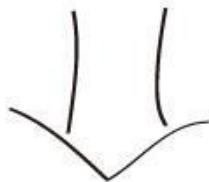
同一タックでオーバーラップしていない場合、クリアアスターン艇がクリアアヘッド艇を避けていなければならない



### 規則 13

タッキング中の艇は、風位を越えた後クローズホールドのコースになるまで他艇を避けていなければならない

wind



**大事なことは衝突を”避ける”事です**

以下の3つの規則を確認しておきましょう。

### 規則 14

艇は常識的に可能な場合には他艇との接触を回避しなければならない

### 規則 15

艇が航路権を取得する場合、相手艇に対し、初めに避けているためのルームを与えなければならない

### 規則 16

航路権利艇がコースを変更する場合、相手艇に対して避けているためのルームを与えなければならない

まとめると・・・

**「権利艇だからといって、”わざと”ぶつけてはいけません」**

という事です。

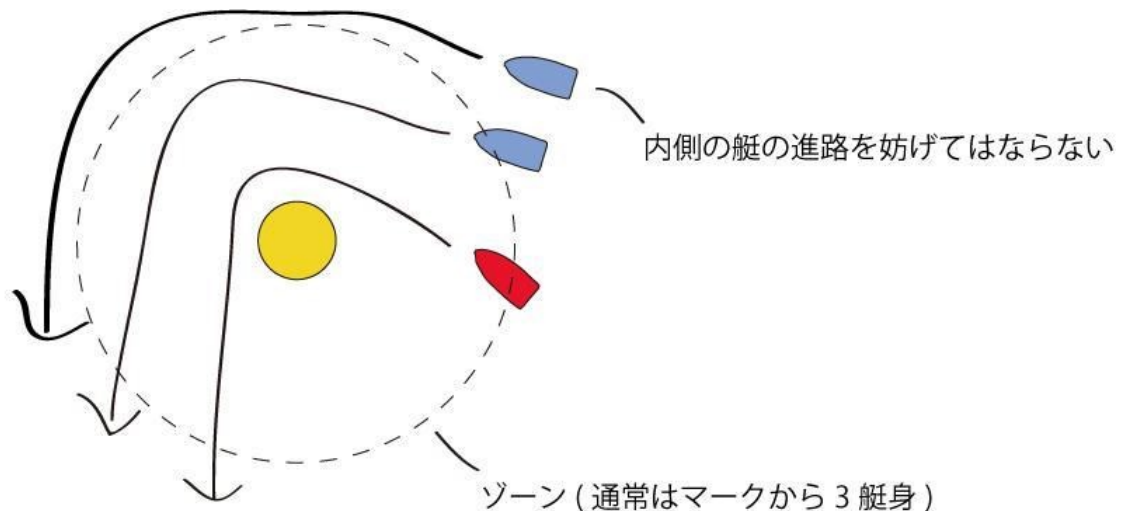


自分が権利艇で、ぶつかりそうな状況が発生した場合、速やかに避けてから、相手に「プロテスト!」と声をかけ、相手がペナルティー(720° 回転)を行うよう権利を主張しましょう。

### <マークルーム>

#### 規則 18.2

複数の艇がオーバーラップしている場合、外側艇は内側艇にマークルームを与えなければならない。



### <推進方法>

#### 規則 42.1

艇はそのスピードを増し、持続しまたは減ずるために、風と水のみを用いて競技しなければならない。乗員は、セールや艇体のトリムを調整し、シーマンシップに基づいたその他の行動を取ることはできるが、これ以外には艇を推進するために身体を動かしてはならない。

## 「ヨットは風で走るものです」

艇を進める目的で、艇を揺らす

艇を進める目的で、セールをバサバサ煽る

艇を進める目的で、ティラーを激しく動かす

艇を進める目的で、パドルで漕ぐ

艇を進める目的で、タッキングを繰り返す

以上、すべて禁止です。行ってはいけません。

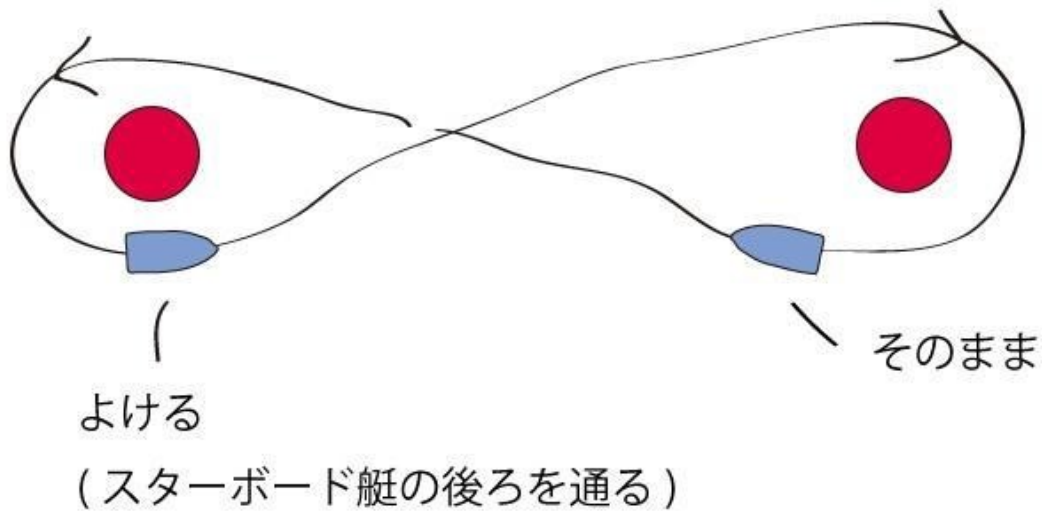
また、意図していない場合でも、審判艇から笛を吹かれた場合は、違反があった事を認め、ペナルティを解消しましょう。

## 〈マークとの接触〉

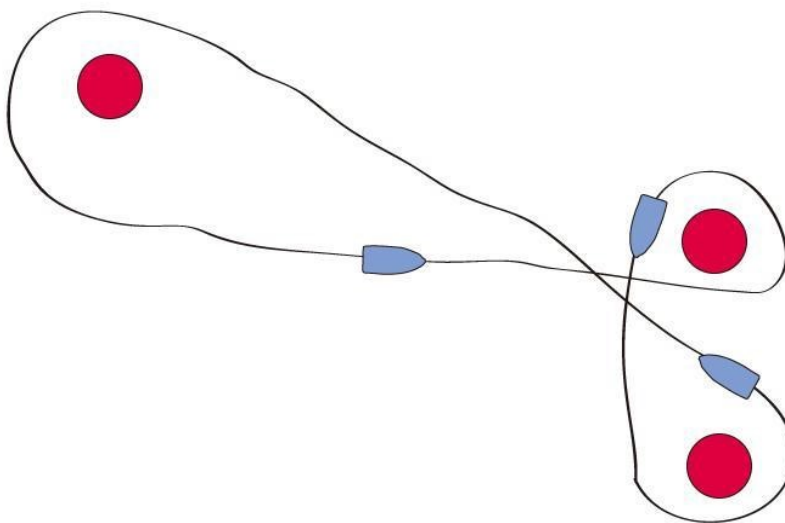
スタートマークとフィニッシュマークを含むすべてのマークへの接触は失格に代わるペナルティーとして 360° 回転のペナルティーを科す。  
ただし接触によりマークの移動やマークの損傷があった場合は失格に代わるペナルティーとして 720° 回転のペナルティーを科す。

## ※第 2 回 海上講習

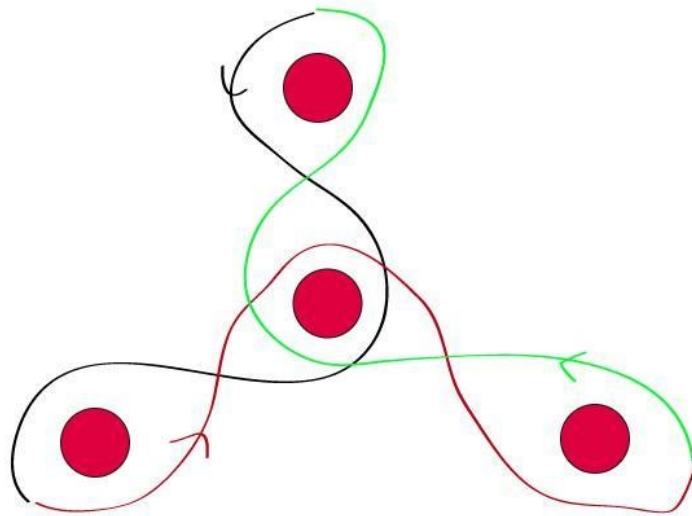
### プラクティス 1 ポートタック-スターボードタック



### プラクティス 2 ポートタック-スターボードタック-風上-風下



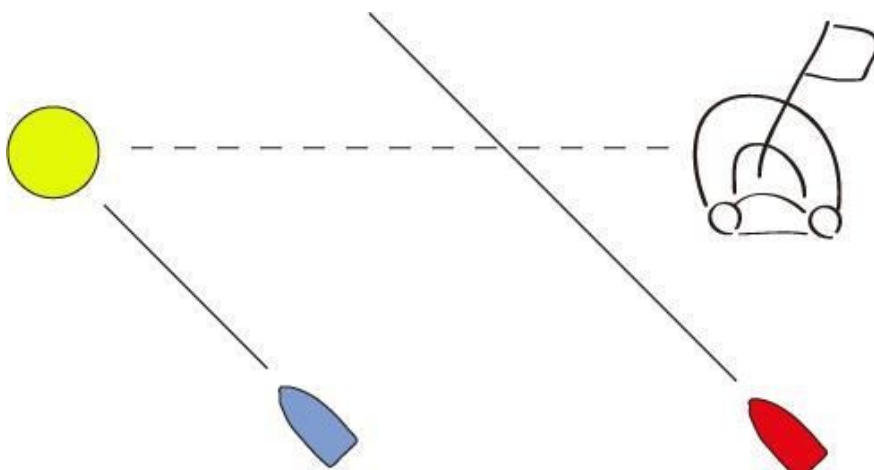
## プラクティス3 総合判断



### ※第3回 陸上講習

〈 一番良いスタートを考えよう! 〉

まずは。スタートラインを通過するためには、どこにいれば良いか考えましょう。

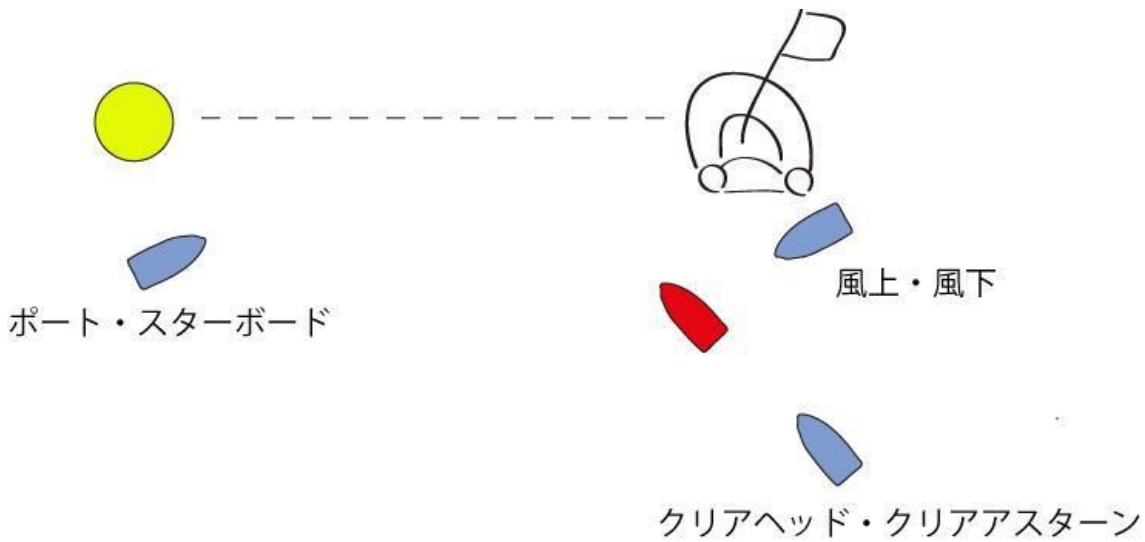


ここだとスタート出来ない

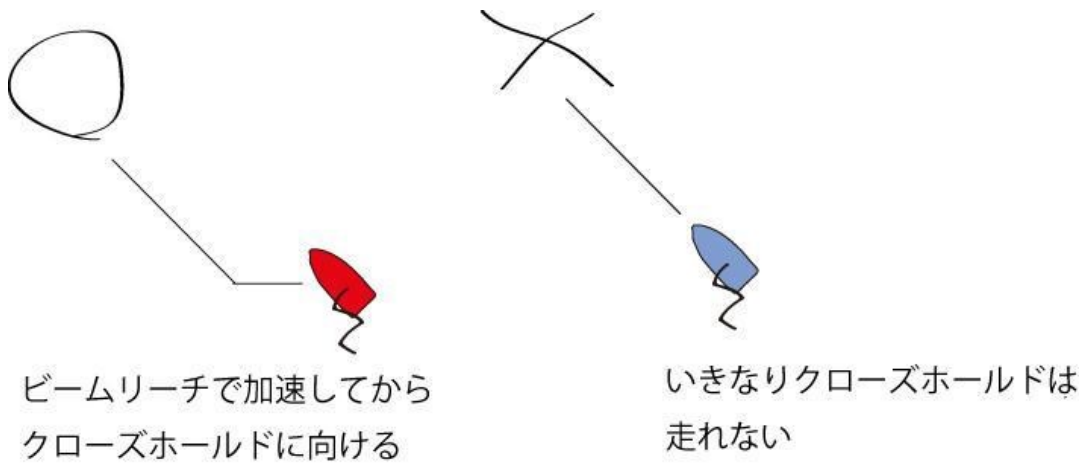
ラインの中央を通過できる

スタートラインの風下にいると、クローズホールドで走った際に、ラインの外側に出てしまいます。クローズホールドで走った時に、ラインの中央を通過できる位置を確認しましょう。

スタートラインには、自分の他にも艇がいます。他の艇との航路の優先権を考えていきましょう。

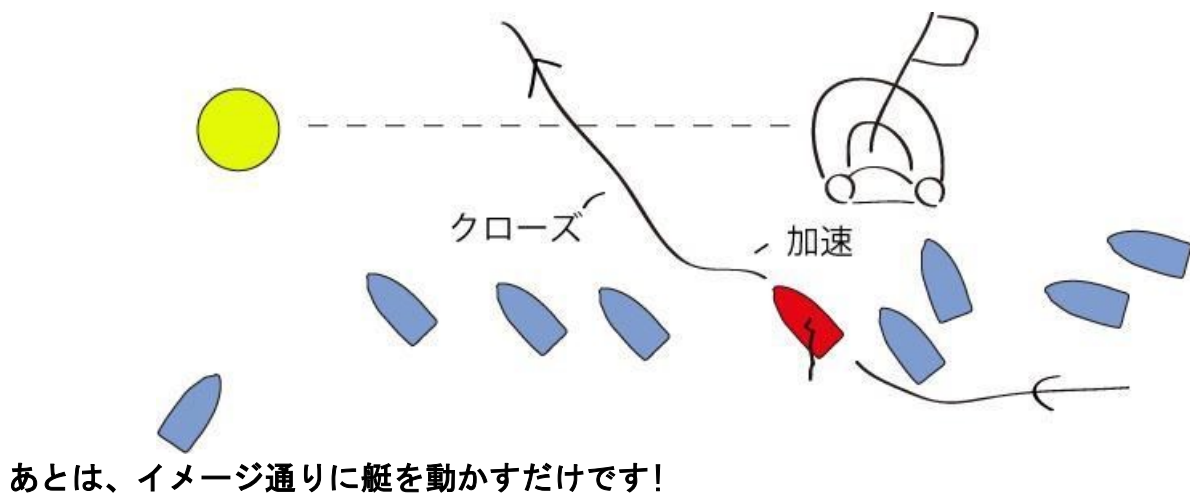


他の艇に邪魔をされずにスタートするためには、他の艇に対してどのようなポジションを取れば良いか考えましょう。ヨットの走る原理をちょっと思い出してみましょう



止まった状態からいきなりクローズホールドを走り出すのは不可能です。  
止まった状態から走り出すときは、必ず、ビームリーチに向けましょう。

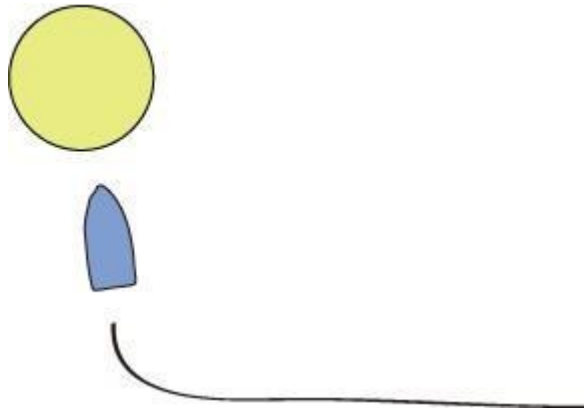
以上を踏まえて、理想的なスタートをイメージしてみましょう。



## ※第3回 海上講習

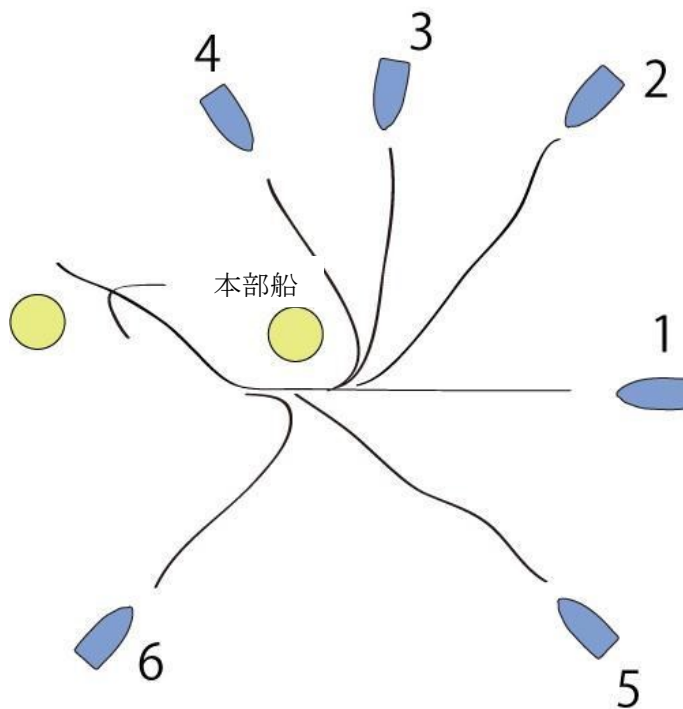
### プラクティス1

ビームリーチで走ってきて、マークで止まる



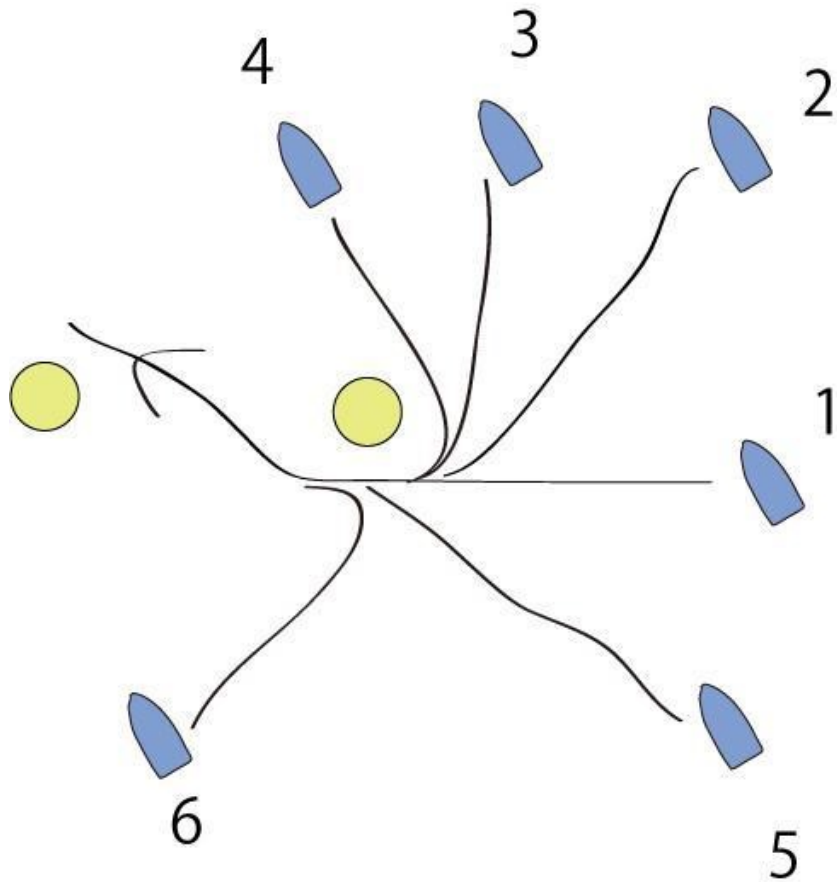
### プラクティス2

それぞれの方向からアプローチしてきて、スタートラインをクローズホールドで通過



### プラクティス 3

止まった状態から、30秒のカウントダウン。  
ちょうど0でスタートラインをきれるように動き出す



30, 29, 28 --->

#### ※第4回 陸上講習

##### < 5 エssenシャル >

- ・コース(走っている方向)
- ・セールトリム
- ・ヒールバランス(艇の横方向のバランス)
- ・ポートバランス(艇の前後方向のバランス)
- ・センターボードポジション

この5つを早い艇と比べてみましょう。

#### ※第4回 海上講習

##### 模擬レース