

「グループセーリング」

目標「風速 6m/s 以下の風域でグループでセーリング練習ができる」

基礎知識 風に対する高さ

ステップ 1 ボートハンドリングを練習しよう

ステップ 2 ペアで走り比べをしてみよう

ステップ 3 ゲートスタートでレースをしてみよう

【基礎知識】

・風に対する高さ

風の方向に対して、直角に引いた線を風に対する高さと言います。

【風に対する高さ】



(赤に対して高さが) 高い

(赤に対して高さが) 低い

風上側を「(風に対する高さが)高い位置」

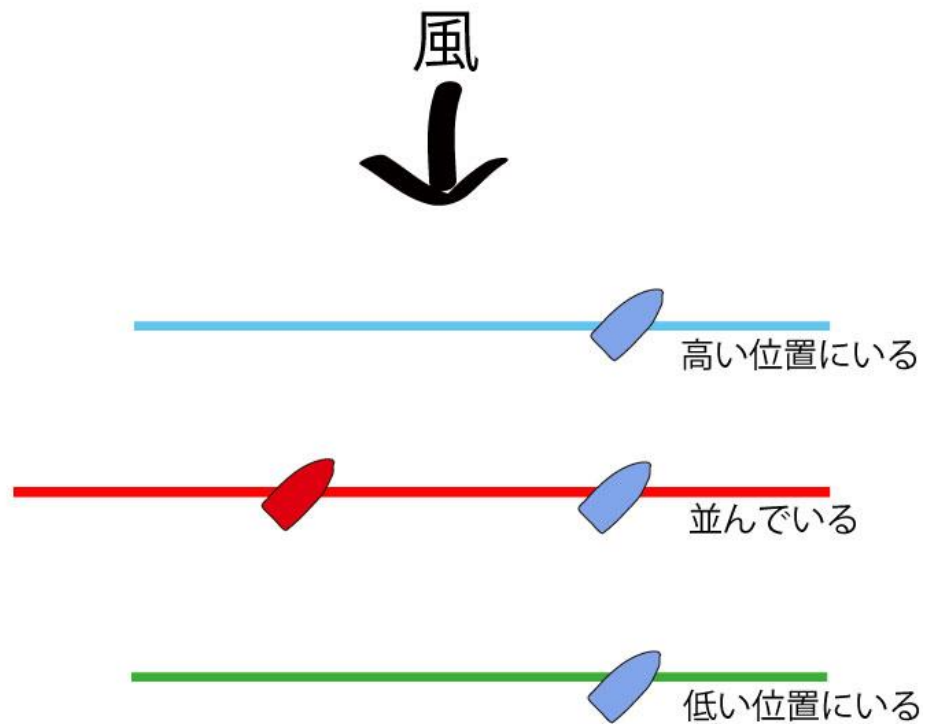
風下側を「(風に対する高さが)低い位置」と呼びます。

・並んで走るとは？

他の艇と風に対する高さが同じ時、その艇と並んでいると表現します。

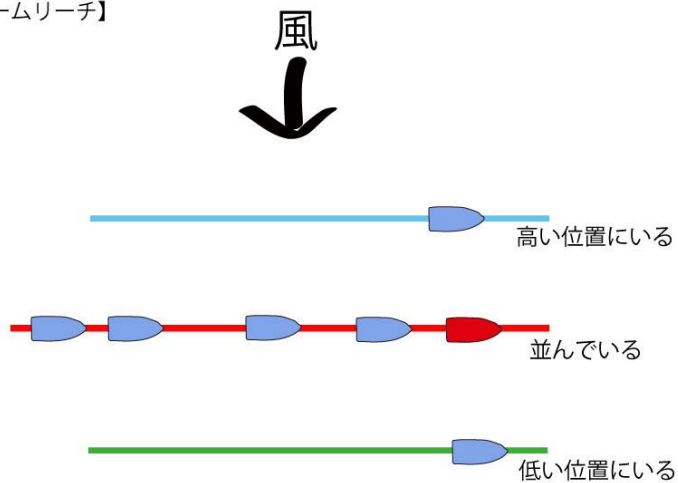
赤色の艇を基準とすると、それぞれ以下ようになります。

【並ぶ】

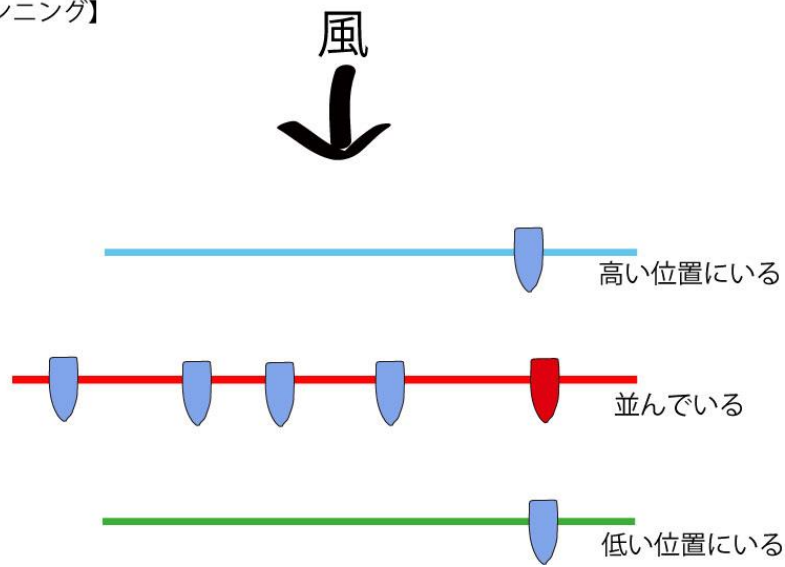


ビームリーチ、ランニング、クローズホールドの並んで走っている状態をみていきましょう。

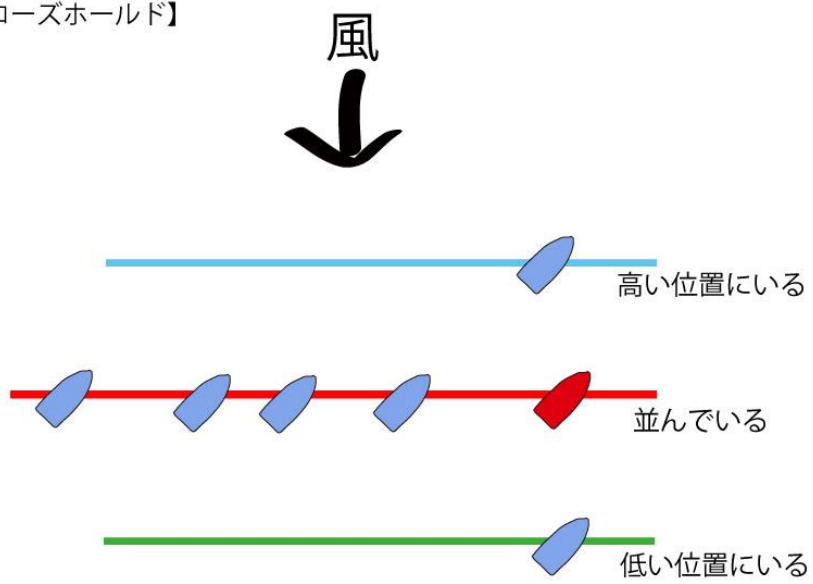
【並んでビームリーチ】



【並んでランニング】



【並んでクローズホールド】

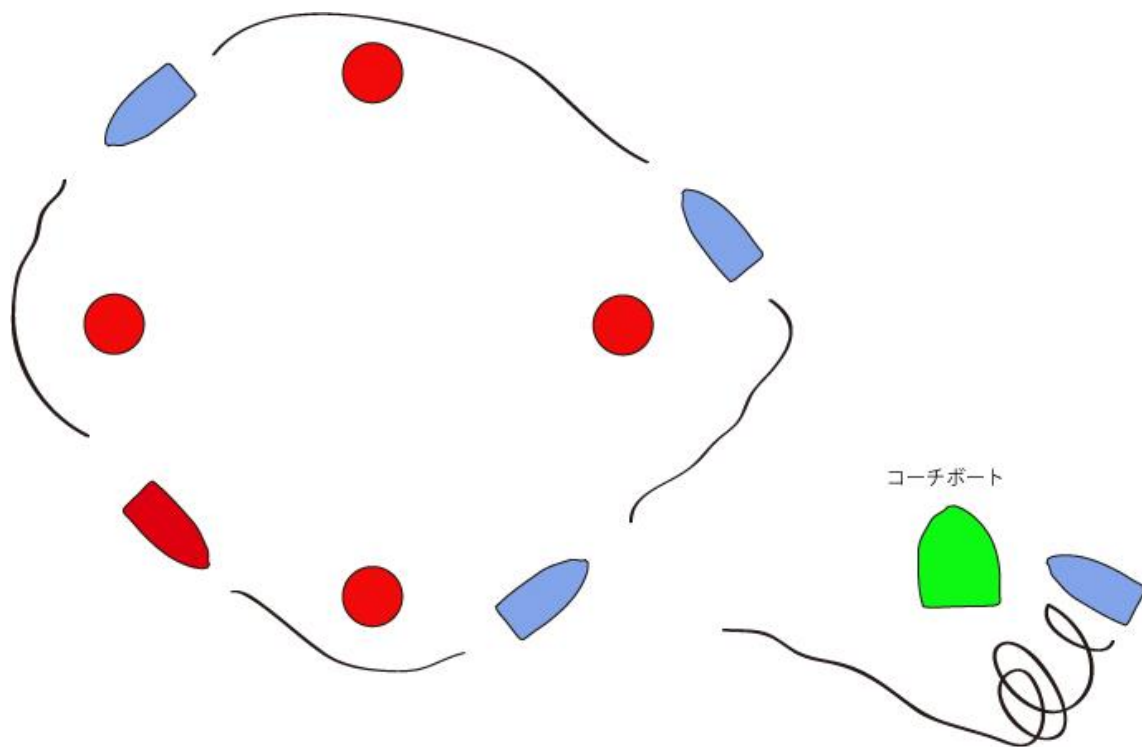


ステップ1 ボートハンドリングを練習してみよう 🚤🚤🚤

【練習メニュー】

ひし型にマークを設置します。

20秒くらいの間隔でマークを回ってみましょう。

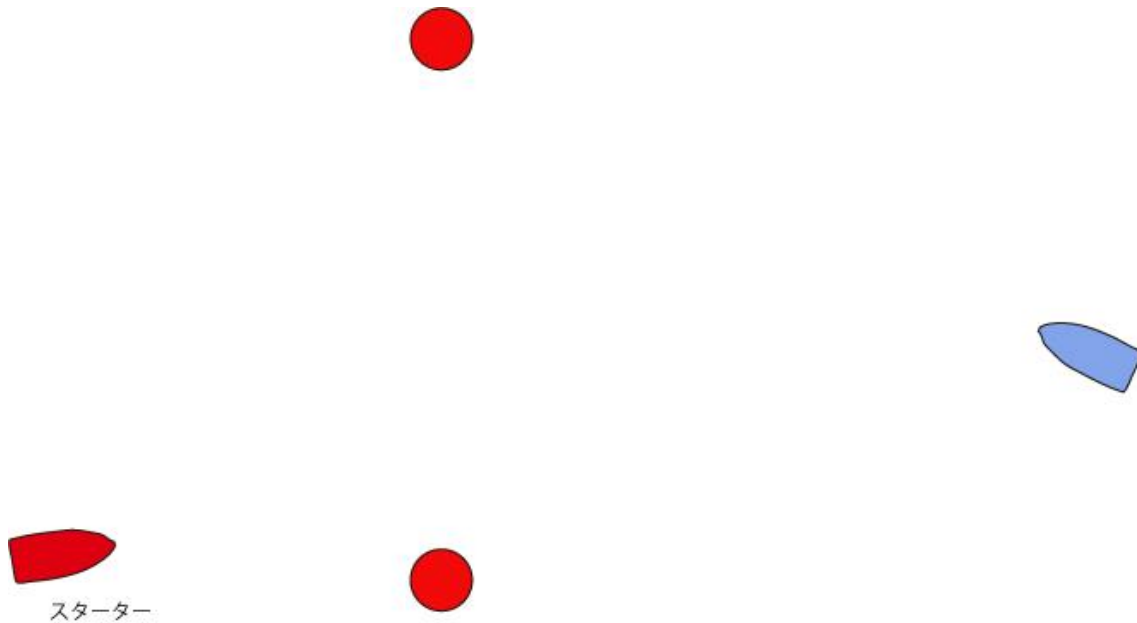


他の艇に追い抜かれたら、ボートの近くでサークリング5回転。
インストラクターから、ワンポイントレッスンが入るよ。

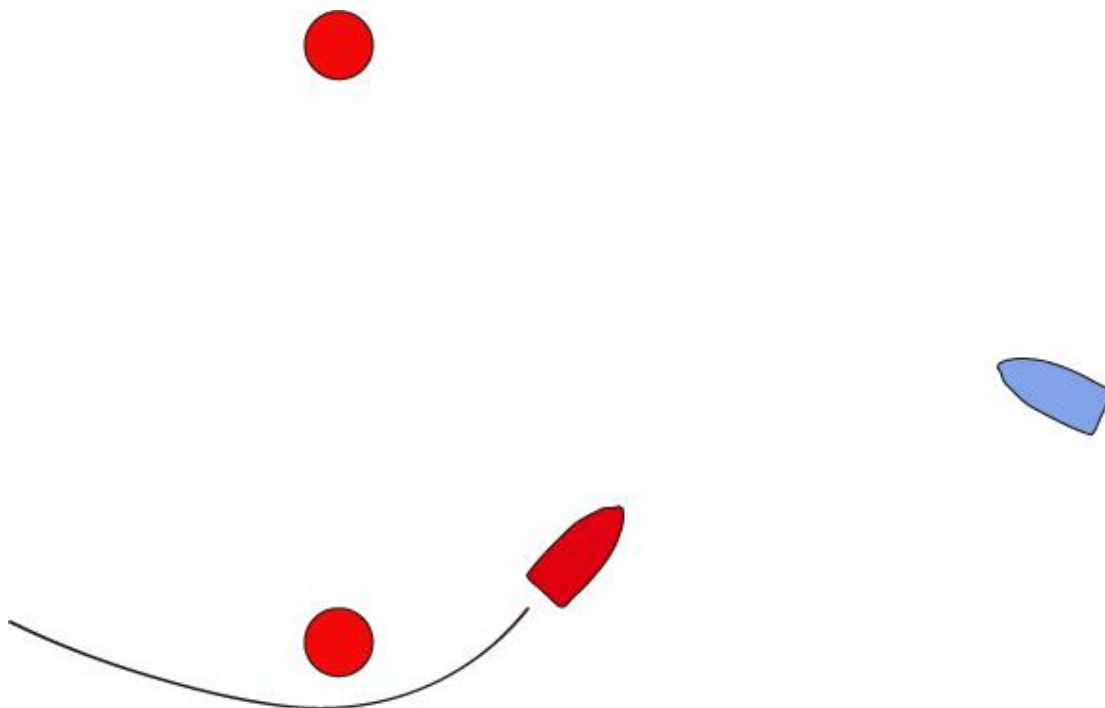
ステップ2 ペアで走り比べをしてみよう 🚤🚤🚤

上下のマークを設置します。

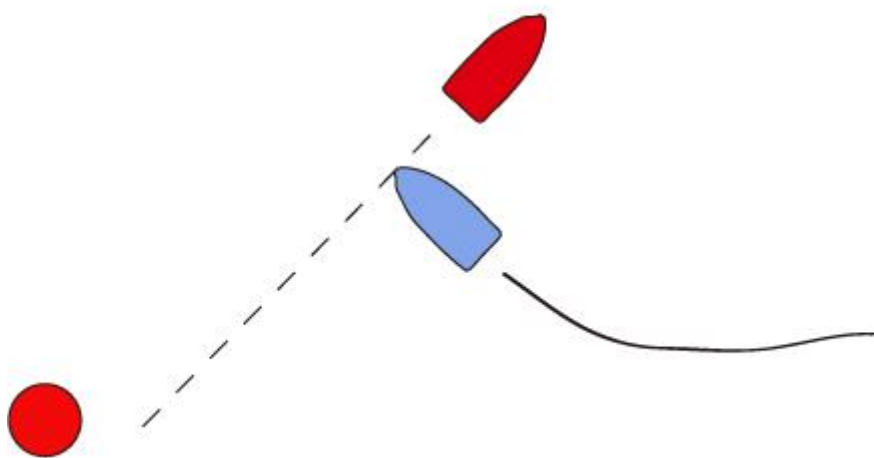
1. スタータ役の艇は下マークの左側、もう一艇は反対側で待機します。



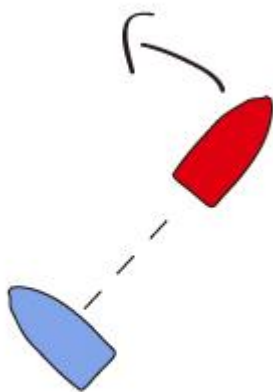
2. スタータ役の艇は下マークに向かって走り、下マークを回航してクローズホールドで走ります。



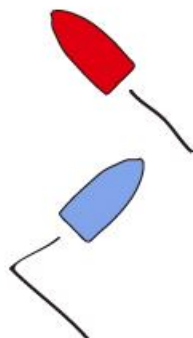
3.待機していた艇はスタータ役の艇と下マークの間をクローズホールドで通過できるように走り出します。



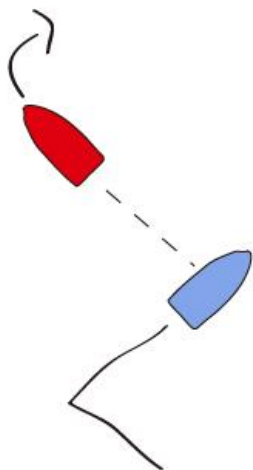
4.スタータ役は相手が自分の真後ろを通過したらタッキング



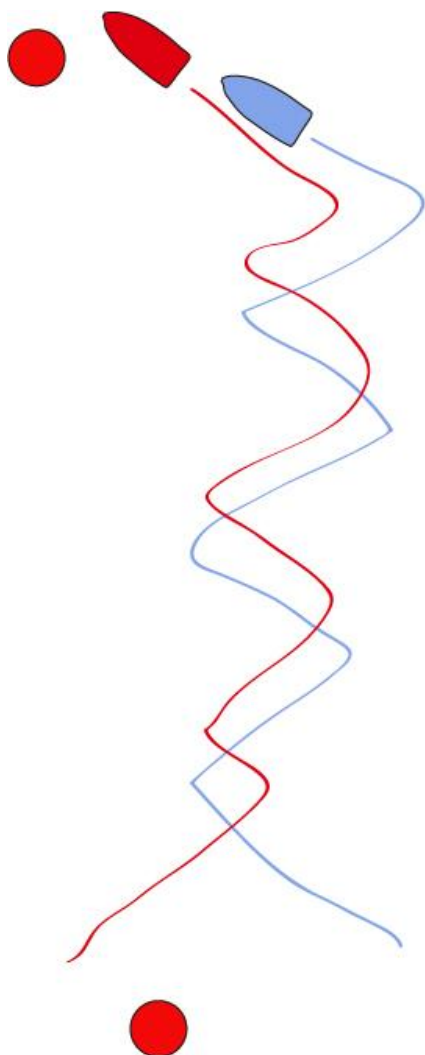
4.後ろの艇は自分の好きなタイミングでタッキングしていきます。



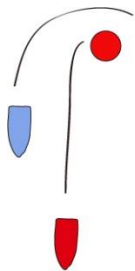
5.先行している艇は相手が自分の真後ろを通ったらタッキング



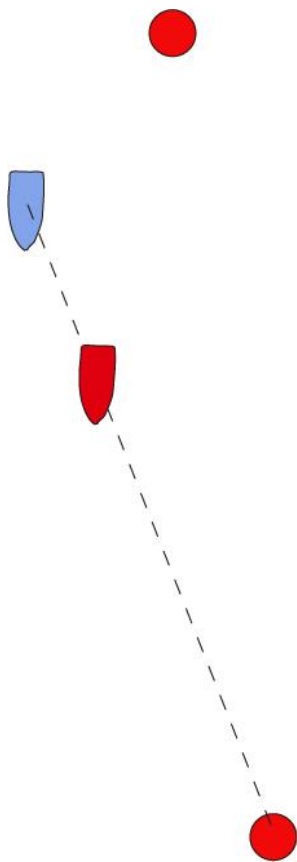
6.あとは、上マークまで繰り返し



7.上マークを回ったら、ランニングで下マークに向かいます。

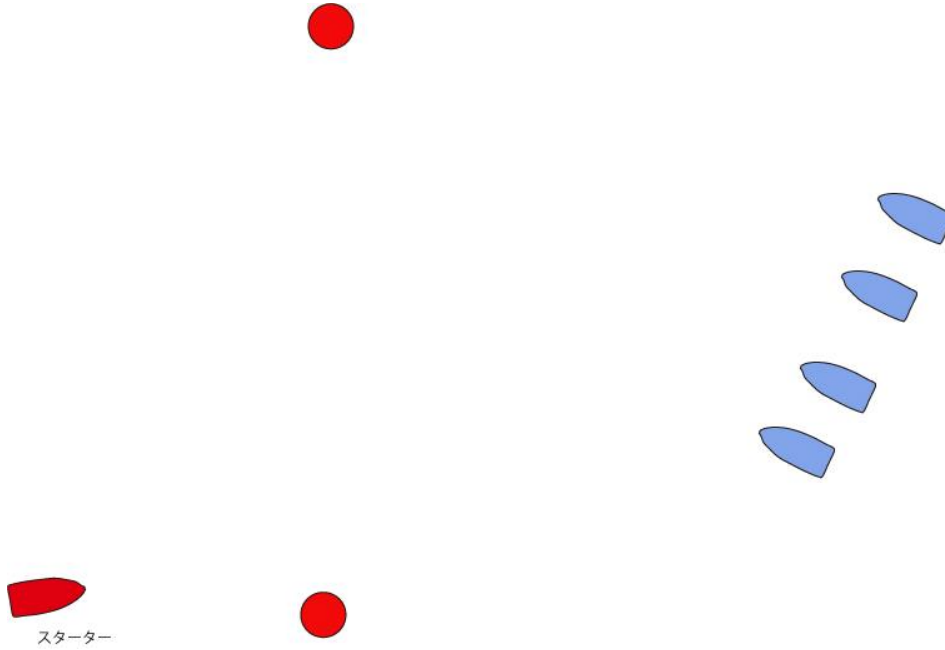


7.先行艇は、後続艇と下マークを結んだ線の上にいるように走ってみましょう

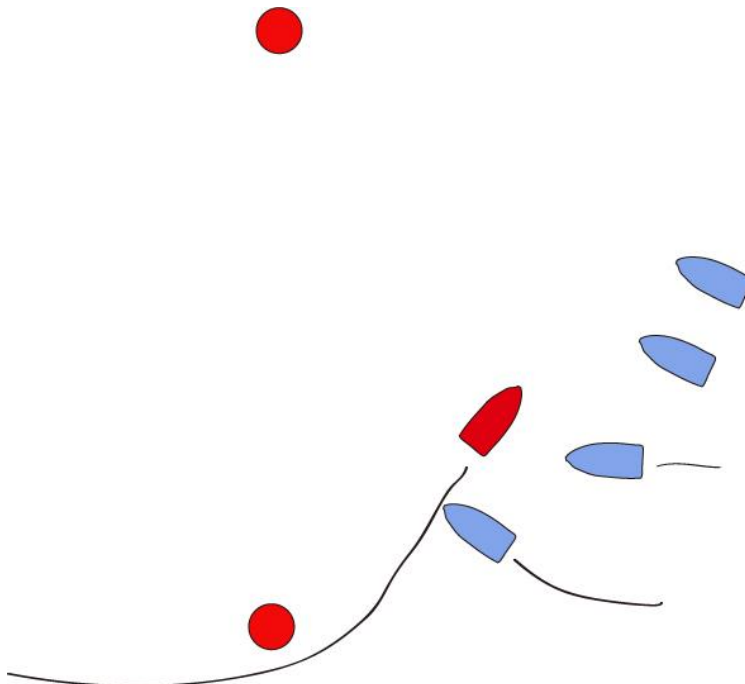


ステップ3 ゲートスタートでレースを試みよう 🚤🚤🚤

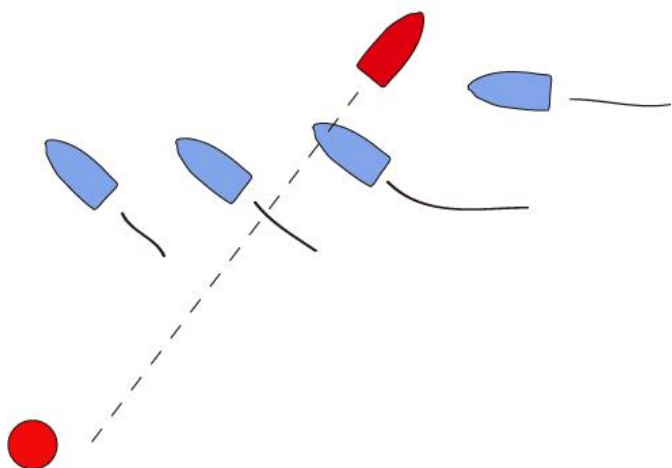
1. ペアで練習したときと同じように、スターター役と待機する艇に分かれます。



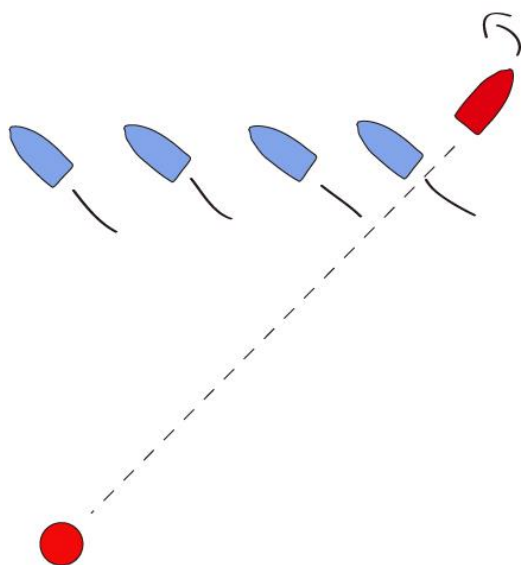
2. スターターがクローズホールドで走り出します。
待機していた艇は順番にスターターと下マークの間をクローズホールドでスタートしていきます。



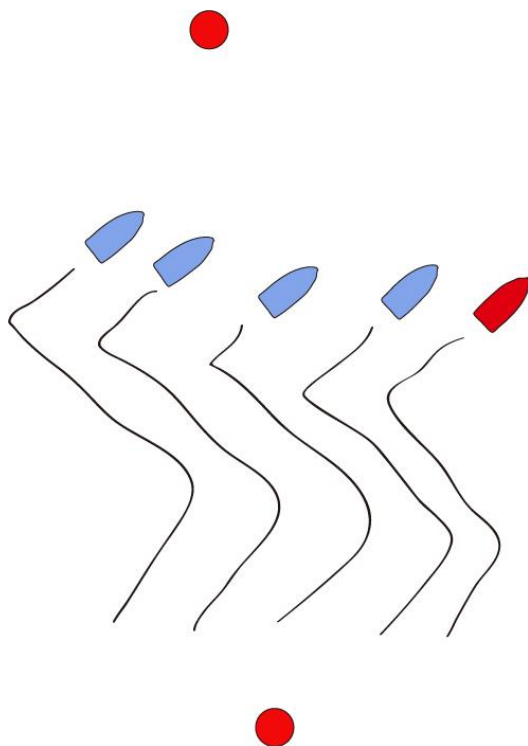
3. 全部の艇がスタートするまで、スターターはまっすぐ走り続けます。



4. 全艇スタートしたら、スターターはタッキング



5. あとは、好きタイミングでタッキングしながら、上マークへ



6. 上マークを回航して下マークまで戻ってきたらゴール。

7. 2着の艇がスターター役で次のレース。