

セーリング



SAILING

## 競技の特性

### 1. セーリングは大自然の中で行うスポーツです。

海がグラウンドであり、自然の風を利用して広い海原をかけるスポーツです。潮流・海流・波・うねり等変化に富むそのグラウンドでのスポーツなのです。その海域には他の船舶が航行しています。海上交通のルールを守りつつ、レースを楽しまなければなりません。そして、何より「板子一枚下は地獄」ですから安全第一にレースを実施する必要があります。そのためには、艇の整備・気象・海象に十分配慮しなくてはなりません。

艇の安全責任は船長にあるのがシーマンシップの原則ですが、ジュニア層の責任能力にはおのずと限界があり、監督・コーチ・レース運営者の管理と指導が必要です。自然は人智を越えた厳しさを見せるときがあり、人生が予測不可能なのと同じく、人は運命に翻弄されることがあるのです。しかしこのことこそが、セーリングスポーツの人格形成に必要な創意工夫・真摯な努力・最後まで諦めない心など生きる力を生む所以でもあるのです。そのような意味でのセーリングは最高のスポーツの一つであると自負してよいでしょう。

### 2. セーリングは道具を使用するスポーツです。

一般にスポーツは、心技体と三つの要素を鍛えます。その中の技術の要素に艇（ヨット）という乗り物が非常に重要な役割を担います。戦略的・戦術的なレースのタクティックスのほかにボートハンドリング（操縦）が大きな要因をしめると共に、艇の性能そのものにレースの勝敗が左右されます。艇の性能を維持するためのメンテナンスやチューニング技術が必要になり、これがレースのタクティックスに大きな影響を与えるのです。

艇の種類も一人乗りか、二人乗りか、一枚セールか、二枚セールか、三枚セールか、また艇の大きさと選手の体重など多種多様です。現在、ジュニアはOP級（一人乗り）ヨットを使用しており小学生からワールドが開催されています。中学生になると体格が大きくなったセーラーはシーホッパー（SR級）に移行して高校段階でFJ級へと移行します。もちろん別のコースもあります。大学生や社会人になると、スナイプ級か470級に進み、レーザ級やシーホッパー級に乗るセーラーもいます。二人乗りの場合はクルーとスキッパーとのコンビネーションが重要となってきます。体格以上に二人の性格の相性が一人乗りと違って重要となります。

### 3. 移動が結構大変です。

マリナー（基地）がないと基本的な練習（海に出ること）が不可能です。日本中に数多くの漁港があるにもかかわらず、セーリングが利用できる港は数えるくらいしかありません。そして、ヨットハーバーは、艇置き料という経済的負担があります。

大会に参加するには、カートップ・トレーラー・トラック等で艇を輸送しなければなりません。大変な労力と輸送費が必要になります。

#### 4. 競技会開催のためには運営艇・救助艇と多くの運営スタッフが必要です。

小型ヨット（ディンギークラス）は国体などのようにトライアングルコースで、海面に4～5個のマークを設置してこのマークを周回して順位を競います。海上での安全の確保のためレース運営のためには多くの運営スタッフが必要です。運営船の係留場所も必要になり、整備されたマリナーでないとレースは開催しにくくなります。

## 実際のトレーニング

### 【指導上の具体的ポイント】

#### 8歳以下

##### トレーニングのポイント “海に親しむ”

○海でたっぷり遊ばせる

海の水を怖がらないように、水遊び、水泳、魚取り等まずは遊びから。ヨットも遊び道具の一つであることを理解させる。

○浜から出艇して、再び浜に帰ることができれば褒める。

○風でヨットを走らせることに喜びを感じる。

○バランス・敏捷性・柔軟性のために、セーリング以外のスポーツ体験が重要。

##### ゲーム

○一列に並んだアビームのセーリングができる。（フォアザリーダー）

順番を入れ替えて繰り返しセーリングする。

○少し風上に向かって走らせる

風上へのマークアプローチ

○風の弱いときに風下へのセーリングを試みる。

#### 10歳以下

##### トレーニングのポイント “セーリングを楽しむ”

○ボートハンドリングの基礎を身につける。

ヒールコントロールとセールコントロールの初歩的動作。

艇中でのロッキング運動

リーダーレスでのセーリングへの挑戦—チャレンジ精神とゲーム(遊び)感覚を大切にする。

○海についての知的興味を持たせる。

○スポーツマンシップの基礎を考えさせる。

陸上での艇装：初心者への心遣い

### ゲーム

○フォアザリーダーによるクローズからランニングまで  
ハンドリング練習＝自由自在に艇を操る。

○マーク練習

○長距離のセーリング

弁当を持って海上ピクニック 無人島への上陸

## 12歳以下

### トレーニングのポイント “レースを楽しむ”

○ハンドリング技術の習得

上マークへ ————— クローズホールドの帆走

サイドマークへ —— フリーでの帆走①

下マークへ ————— フリーでの帆走②

上から下へ ————— ランニングの帆走

フリー帆走での逆ヒールのバランスとジャイビングでの体重移動

○レース規則の学習

○レース・タクティックスの学習

○シーマンシップを育てる。

艇長としての責任と自己管理能力と他人を思いやれる気持ちを養う。

リーダーシップとフォロアーシップ

### ゲーム

○マーク練習

マーク回航…ショートコースでのハンドリング練習：ヒールコントロールとセールコントロール（セールトリム）とラダー（ティラー）操作

クローズホールドでのタッキングポイントとフリーでのジャイビングポイントの習得

○スタート練習

いろいろな条件下でのスタート

1:1, 2:2, 3:3 でのスタート練習

○レース練習

ショートコース

ロングコース

○クラブ内でのレース

○県内・近県大会への参加

- 全日本大会への参加
  - 遠征での生活規律とレース参加への姿勢
- 陸上でのスポーツ活動を通じてバランスのとれた総合的な筋力の養成

## **14 歳以下**

### **トレーニングのポイント “ユースへの移行”**

- 艇を自由に操れる
  - 強風下でのボートハンドリング
  - ヒールコントロールとセールトリムとステアリング（舵の使い方）
- 艇をより速く走らせるための意欲と工夫
- 国際人としてのセーラーを目指す。
  - 語学力とマナーを身につける。

### **ゲーム**

- ラダーレスでのハンドリング練習
- 艇のシバーリング
- 密集隊形でのセーリング
- ミート
- カバーリング
- チームレース
- 全日本上位を目指しての練習プラン作成
- ワールド・国際大会への参加を目指しての練習プランの作成

## **16 歳以下**

### **トレーニングのポイント “乗艇種目の変更に向けて”**

- 筋トレによる体力の養成
  - 食事のメニューなど体力づくりについての栄養学や科学的筋肉トレーニングの学習と実践…生活サイクルを考える。瞬発力・敏捷性・持久力全身の体力バランスを身につける。
  - 強風下での持久力
- 艇の特性にあったセーリング技術の習得
  - 常に基本のボートハンドリングに立ち返りつつ。
- コンビネーションと役割分担の確立
- チームの目標設定と練習計画づくりと各自の課題克服に向けての練習計画の調整。

### **ゲーム**

- ボートハンドリング
  - サークリング（連続回転）3分間何回転できるか
  - マークを使ったサークリング —— 1つのマーク・2つのマーク

- ボートスピード  
セーリングパートナーと艇のチューニングの情報交換
- コース練習  
スタート練習とコースプラン・タクティックス・ケーススタディー

## **19 歳以下**

### **トレーニングのポイント “次なるステップを目指して”**

- 新しい艇種への移行  
目標設定と艇種—— 体格・艇の価格・パートナーなどの条件を鑑みて
- 試合スケジュールと練習計画
- 体力強化
- タクティックスの研究  
ルール・チューニング等の知識と実践による応用

### **ゲーム**

- 強化チームでの合同練習会に参加  
他艇種の選手との交流により、セーリングの幅を広げる。
- 遠征  
他水域での強豪選手との練習及びいろいろな海面でのセーリングを経験してハンドリング技術を深める。
- 試合  
県選手権・水域選手権・全国大会での目標設定と参加後の練習プランの再構築
- ユースナショナルチームでの強化練習への参加