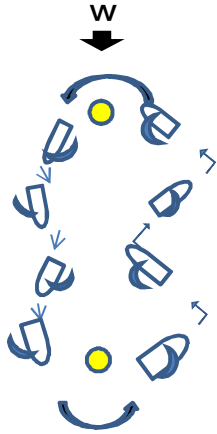


強化海上練習メニュー

●ウォームアップ方法

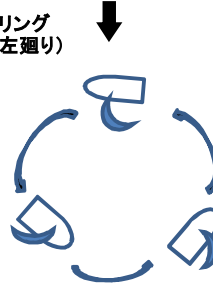
★上・下ラウンディング



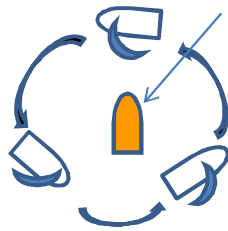
タック3回・ジャイブ3回ずつ

目的 : コントロールロープの調節
各マーク回航(進入角度・準備動作)
レイラインの正確な読み

★サークリング (右廻り・左廻り)



コーチポート



目的 :
・スムーズなメイントリム・ポートバランス
・体を使ったラフィング・ベアウェイができる
ように
・ペナルティ履行時スムーズにできるように

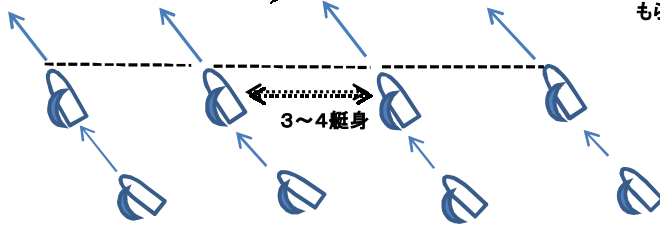
●ボートスピードトレーニング時のスタート方法

《クローズホールド》

★アビームtoクローズ

↓

W



Check point

- ・下艇から順にラフィング
(下艇のパウの位置に高さを合わせる)
- ・下艇との距離は3~4艇身
- ・3~5分スピード/角度練習

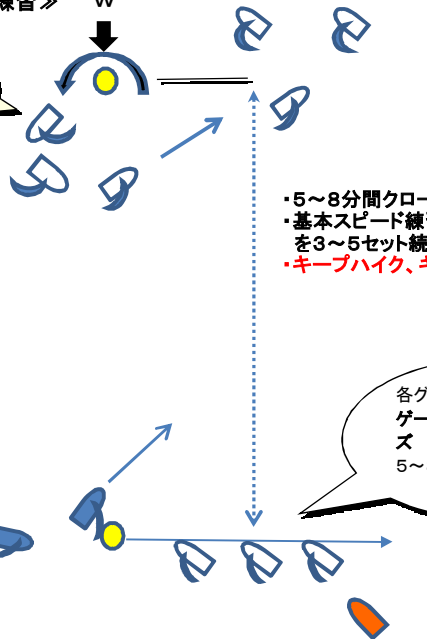
* 大幅に遅れた艇はタックして他艇に合わせてもらい練習再開

●スピード・ハンドリング練習方法

《クローズ練習》

W

加速させながら、
バイザリー！！

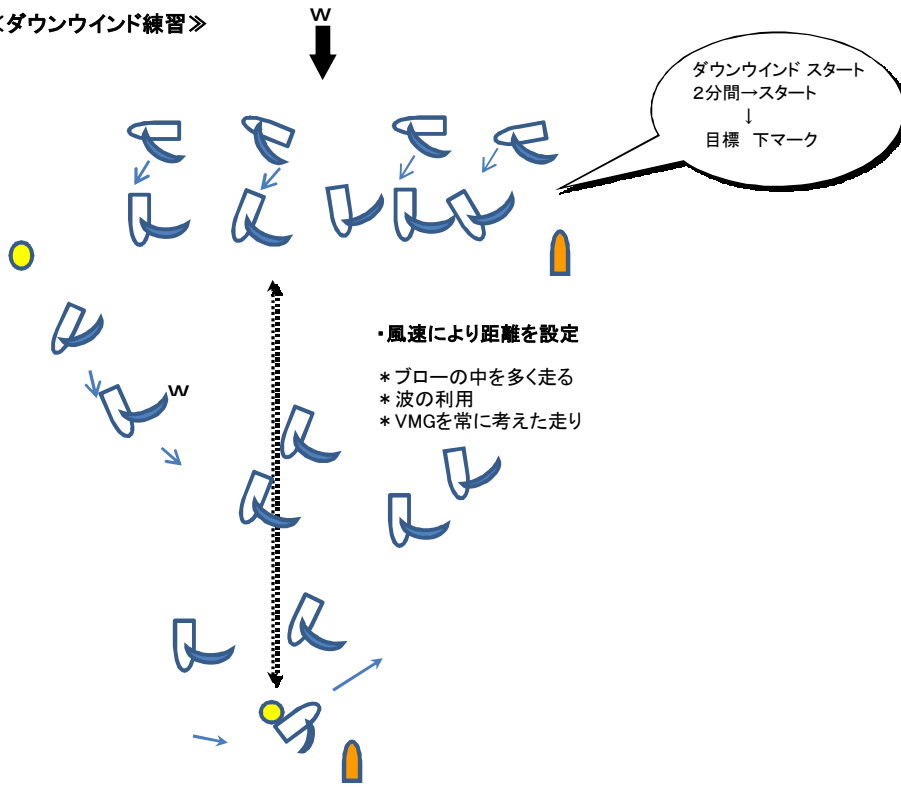


タックして次の練習のため待

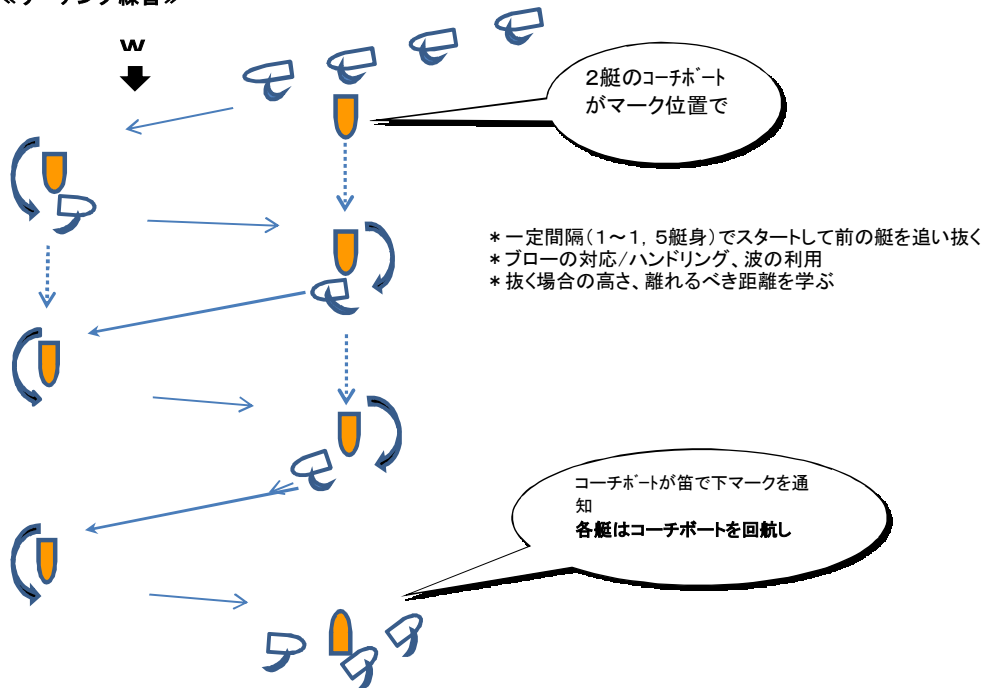
- ・5~8分間クローズが走れる距離でマーク設定
- ・基本スピード練習です。自己の集中、他艇がいる中でもベストセーリングを3~5セット続けましょう。各セット間の休憩は2分
- ・キープハイク、キープスピード

各グループは
ゲートスタートからクローズ
5~8分 1セット

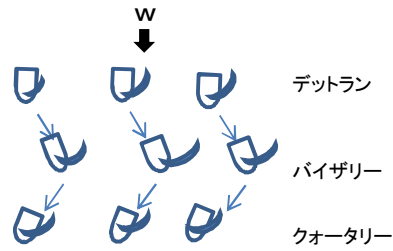
《ダウンウインド練習》



《リーチング練習》



《スネーキング》



バイザリーとクォーターは
同一にならなくていい！
波の方向、大きさに合わせ
る

Point ・バイザリー、クォーターの角度はデットランから10°程度角度をつけたところ。
バイザリーはスピードが上がりきった所と角度を意識

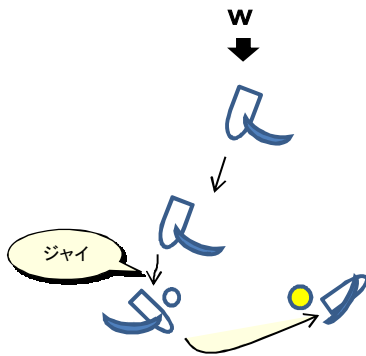
Check point ・しかりとバイザリーになっているのかをテルテル確認
・ブームの角度は艇に対して基本90°
・トップバテンの開きでリーチテンションを確認

手順

- ①バイザリーとクォーターの角度(アングル)を感じてもらう
- ②リーチテンション(シート)、ウエザーヘルム→リーヘルム(バランス)、舵(最後のイメージ)を使ってターンをきるイメージで乗る

《下マーク回航練習》

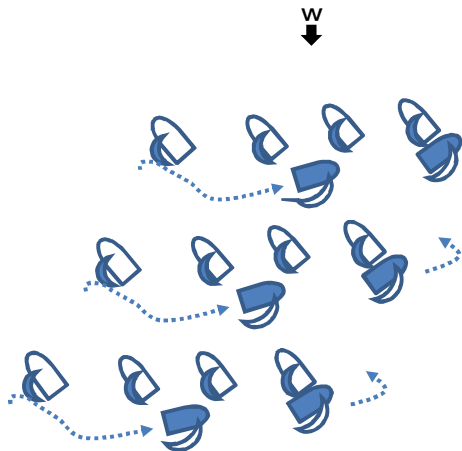
★ヒッチマークを使用して回航に必要な時間距離を確認



Check point ・ヒッチマーク横でジャイブ完了→加速しながらクローズへ
・下マーク横でクローズホールド
*ジャイブポイントからマーク回航までに必要なルーム、時間の確認

《コーンドリル》

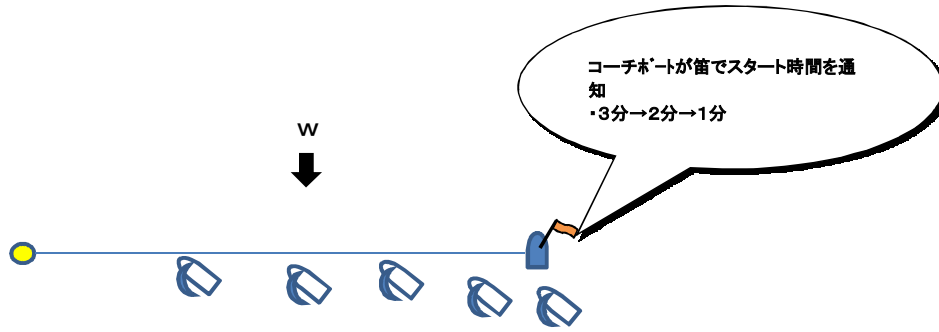
★ゲートスタート後 両エンドに出た人素早くはタックし、内側へ攻める。
ミートの際は内側にタックした艇が必ず後ろを通る



素早くタックするルーム
を自分で作り、タック→
セールトリム→スターン
クリア→メイン イン

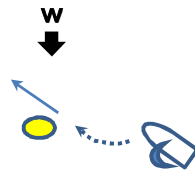
●スタート練習

《ラインスタート練習》



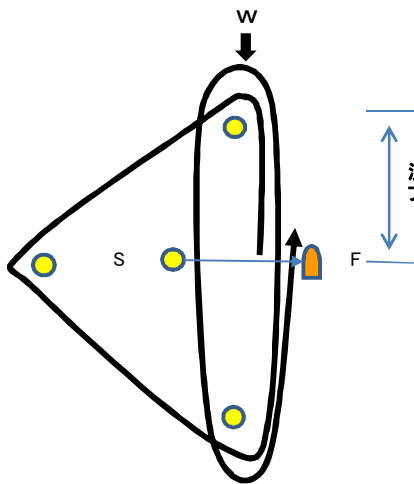
《ポジションキープ練習》

- ①1分間、風の風上側でポジションキープ
- ②ツイを左側に見てフルスピードスタート
- ③バングのイン-アウトでポジションキープ



●コース練習

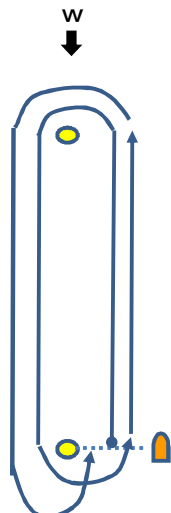
★トライアングルコース



- コース① S-①-②-③-①-③-F
- コース② S-①-③-①-③-F

混戦させたいとき
フリー重視のときは短く

★ソーセージコース



- コース② S-①-③-①-③-F