

練習内容の考え方

- 動作練習
- スピード(帆走)練習
- コース練習

成果目標

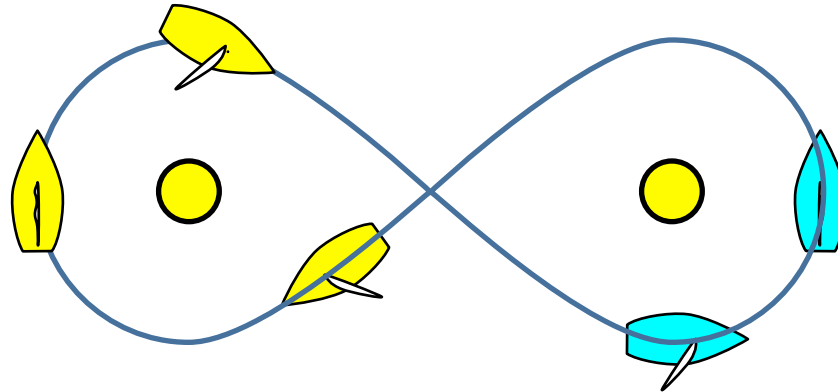
- 基本知識、動作の完成度を高める!
- ミスとロスのないセーリングを目指す!
- スピード感覚をやしなう・・・船を止めない
- スタート/コース練習では接戦を予測した中で損・得を考え実戦をシュミレーション!

行動目標

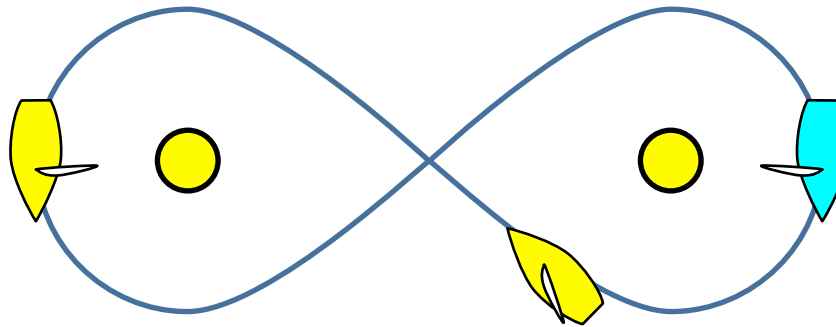
- トップスピードの習得とスピードの維持
 - ① 正しいセールメイク（チューニング）
 - ② 継続したメイントリム（出し入れ）
 - ③ ハイクアウトによるバランス維持
 - ④ 速い仲間との練習から感性・諸動作のレベルUP

WARM UP

・タック8の字(マークをタックして回航)

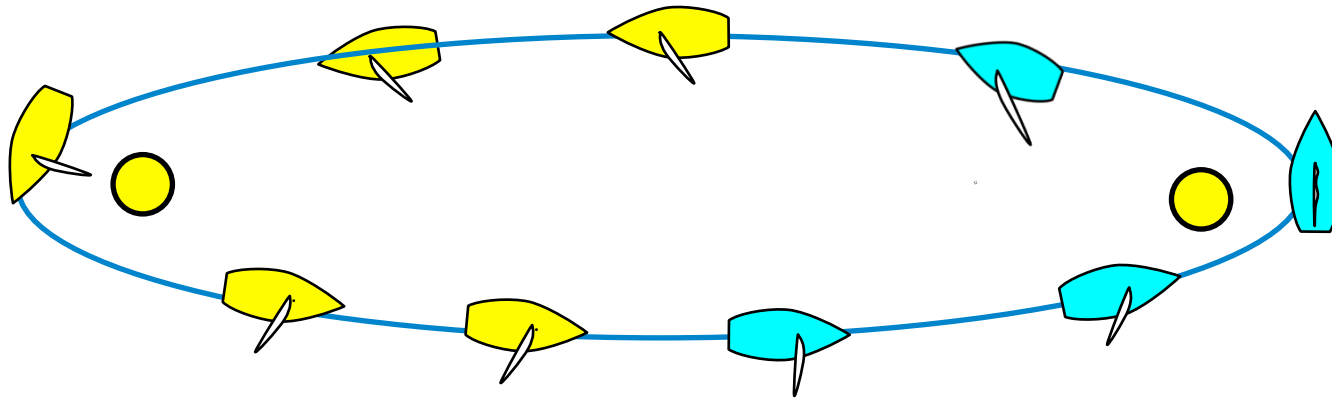


・ジャイブ8の字(マークをジャイブして回航)



WARM UP

- ・電車周り(マークを反時計周りで回航)

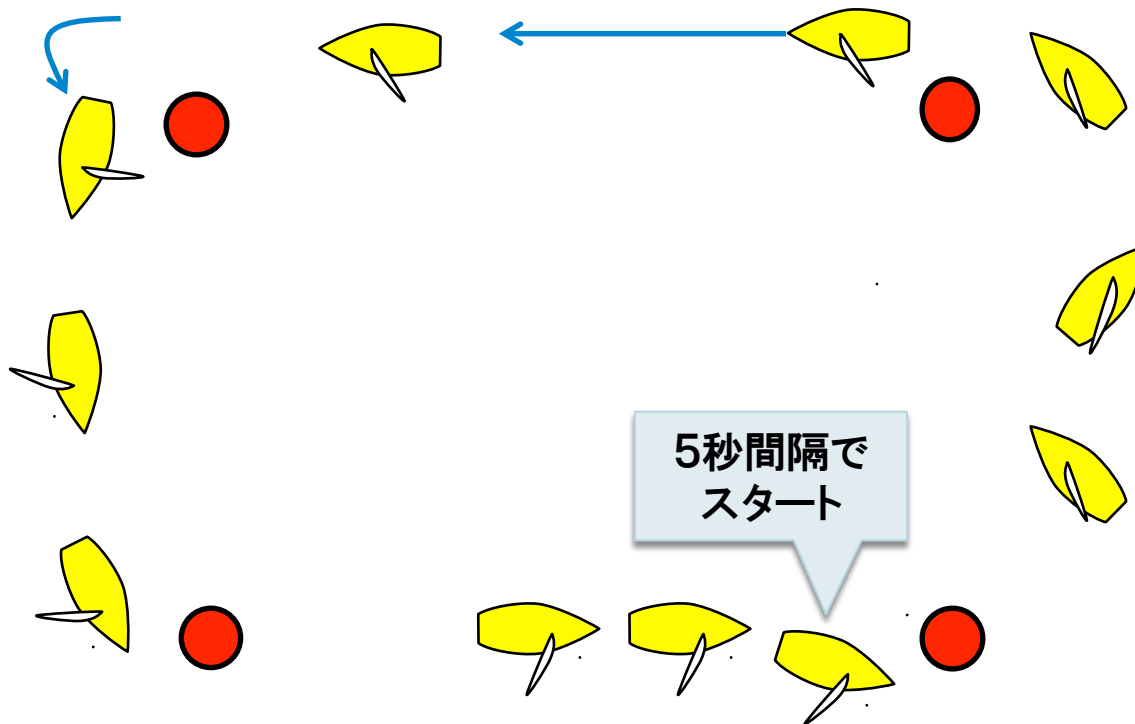


WARM UP

・四角形ラウンディング

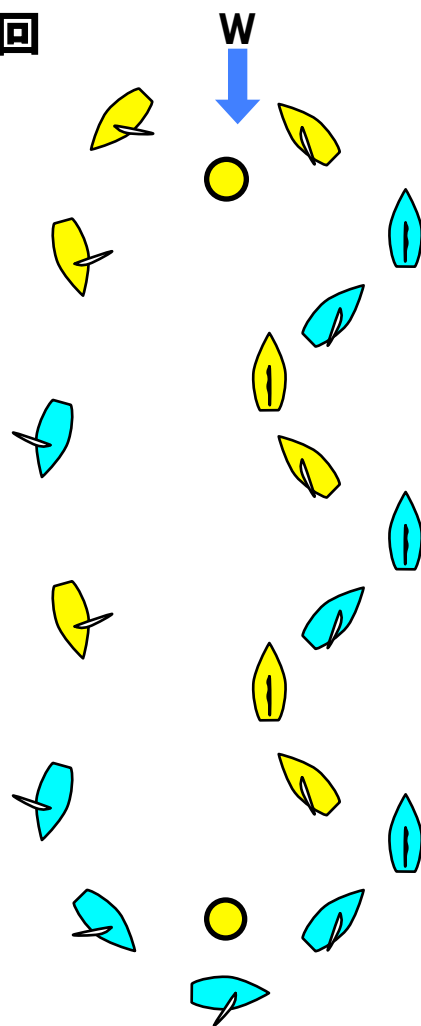
* タック、ジャイブ8の字の後 2列のマークを四角形に利用

* マークを反時計回りで回航



WARM UP

・タック 5回+ジャイブ3回



トレーニング

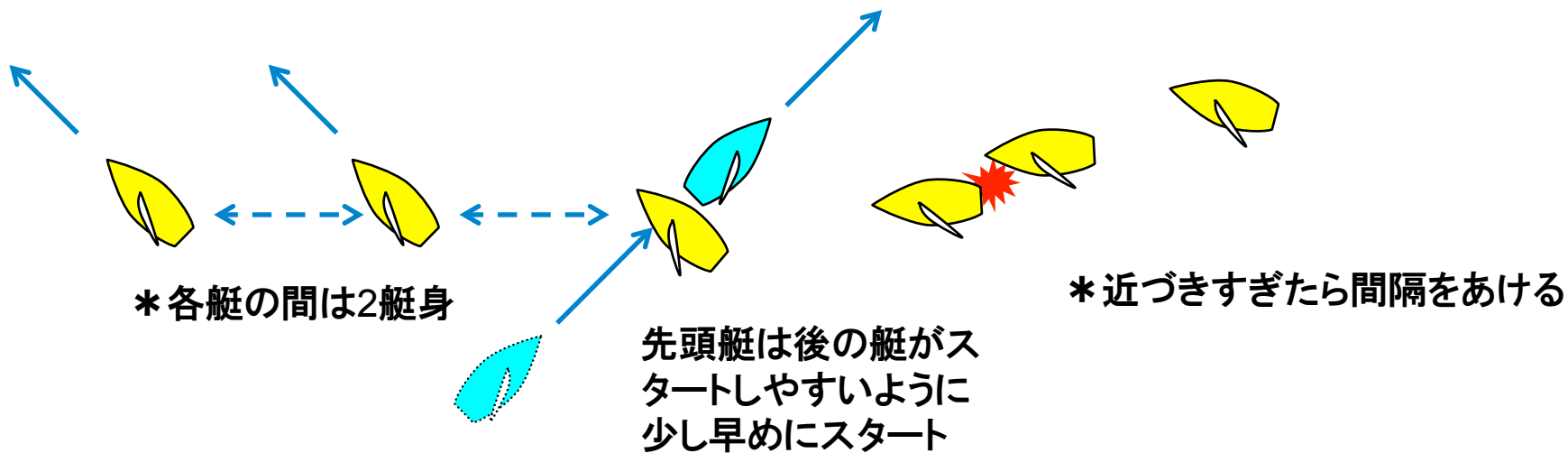
●ゲートスタートからのスピード (帆走練習)

- ・ラビット(青色ボート)のスターンを通過してクローズホールド
- ・バランスとスピードUP

*スタート前のポジション取りが重要。

スタート後みんながー列になって帆走できるように！

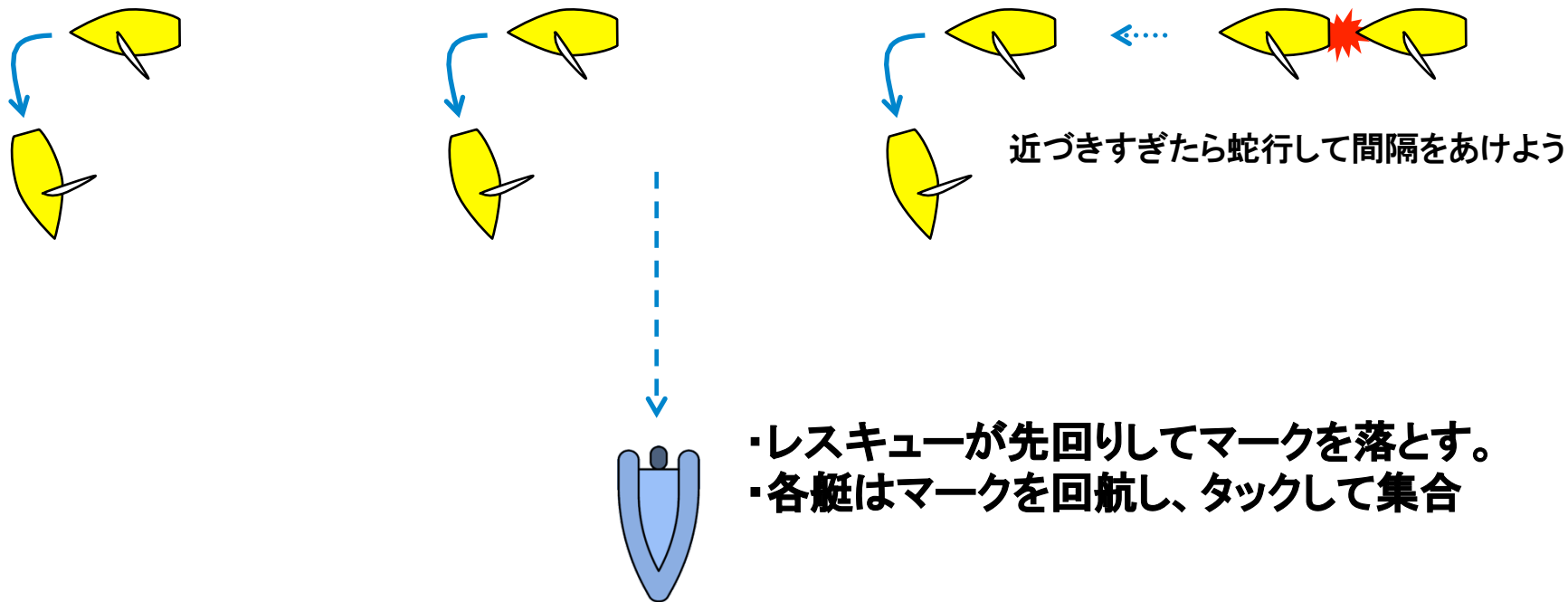
*1分→2分→3分 どれだけ接戦状態を維持できるか！



トレーニング

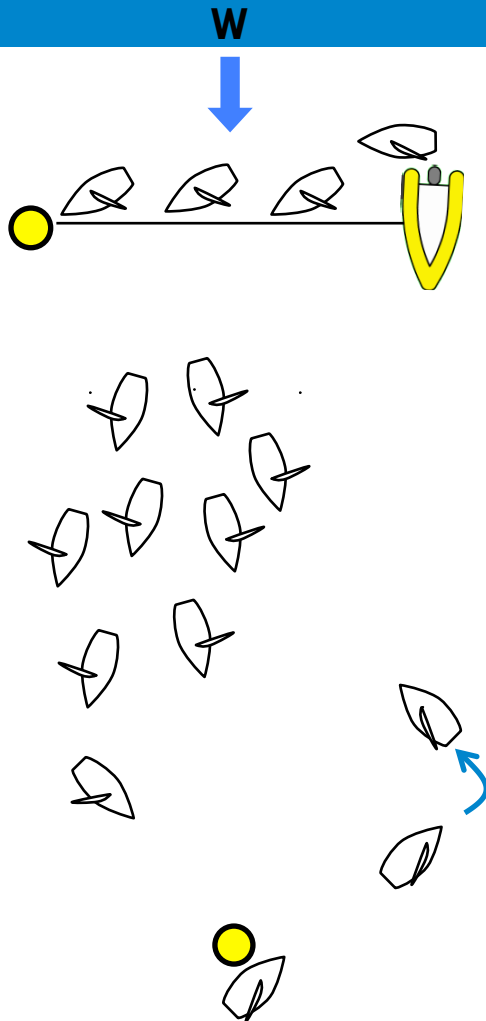
●アビームスタートからのスピード (帆走練習)

- ・フォロワーザリーダーからダウンウィンドへ
- ・風のプレッシャーを受け、スピードを落とさない
- *スタート前の間隔は1～3艇身 (風速、レベルにより間隔をあける)



トレーニング

●ダウンウインドトレーニング



長い距離800-1000m(風により変更)上下のコースを打つ。
ダウンウインドスタート。
先頭艇は下マークを回ったらタック 次の練習のため待機。

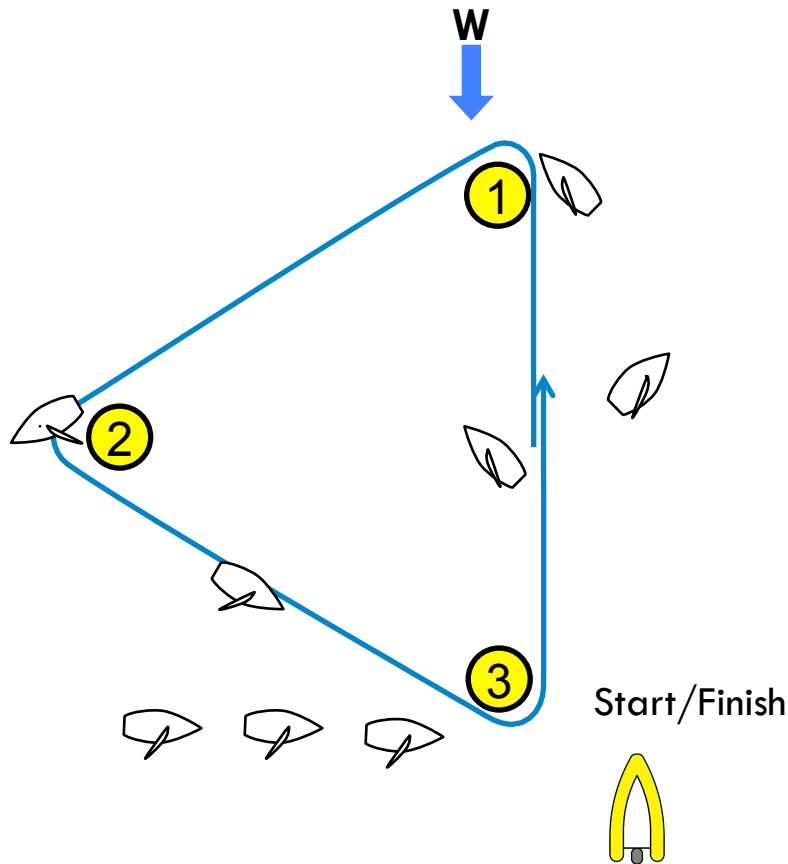
集団の中を走り、ブランクを避け、ブローラインを見る！
・スピードを出す！出したらそれをキープする！
・波に乗る！

Point ターンをスムーズに行なう。ターンで加速する感覚を覚える。
メインシート・体・ヒール/アンヒールを使いターン！

ドリル練習

●トライアングル

: Start—③—①—②—③×2周～3周



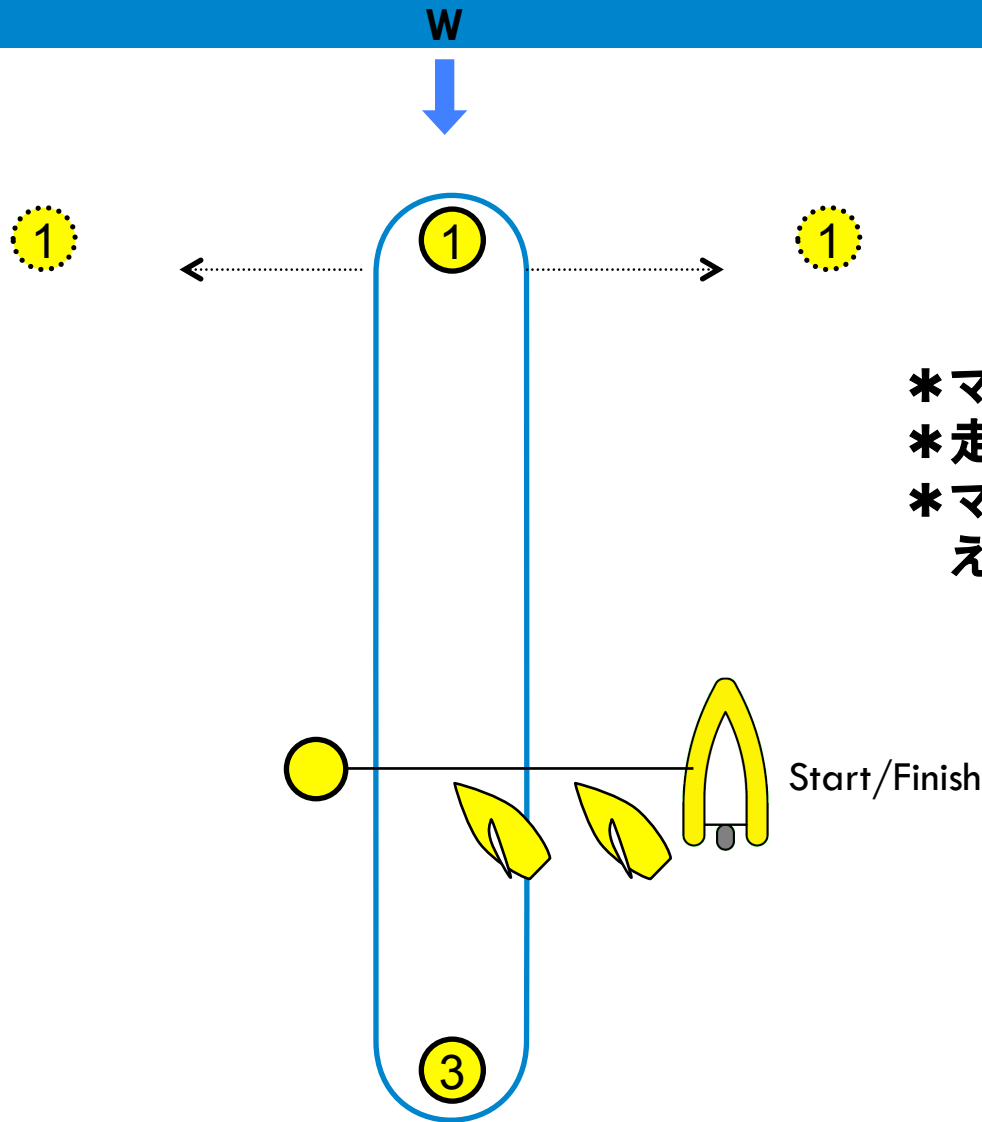
③マークをポートで回航しスタート
トライアングルコースを2～3周帆走
* マークまでは短め100m
* マーク前の準備と素早い動作
* 艇を止めないハンドリング

先頭艇の③マークスタートから
5～10秒間隔でスタート
* CBは笛で合図を送る

レース練習

●マークラウンディング

: Start—①—③—Finish

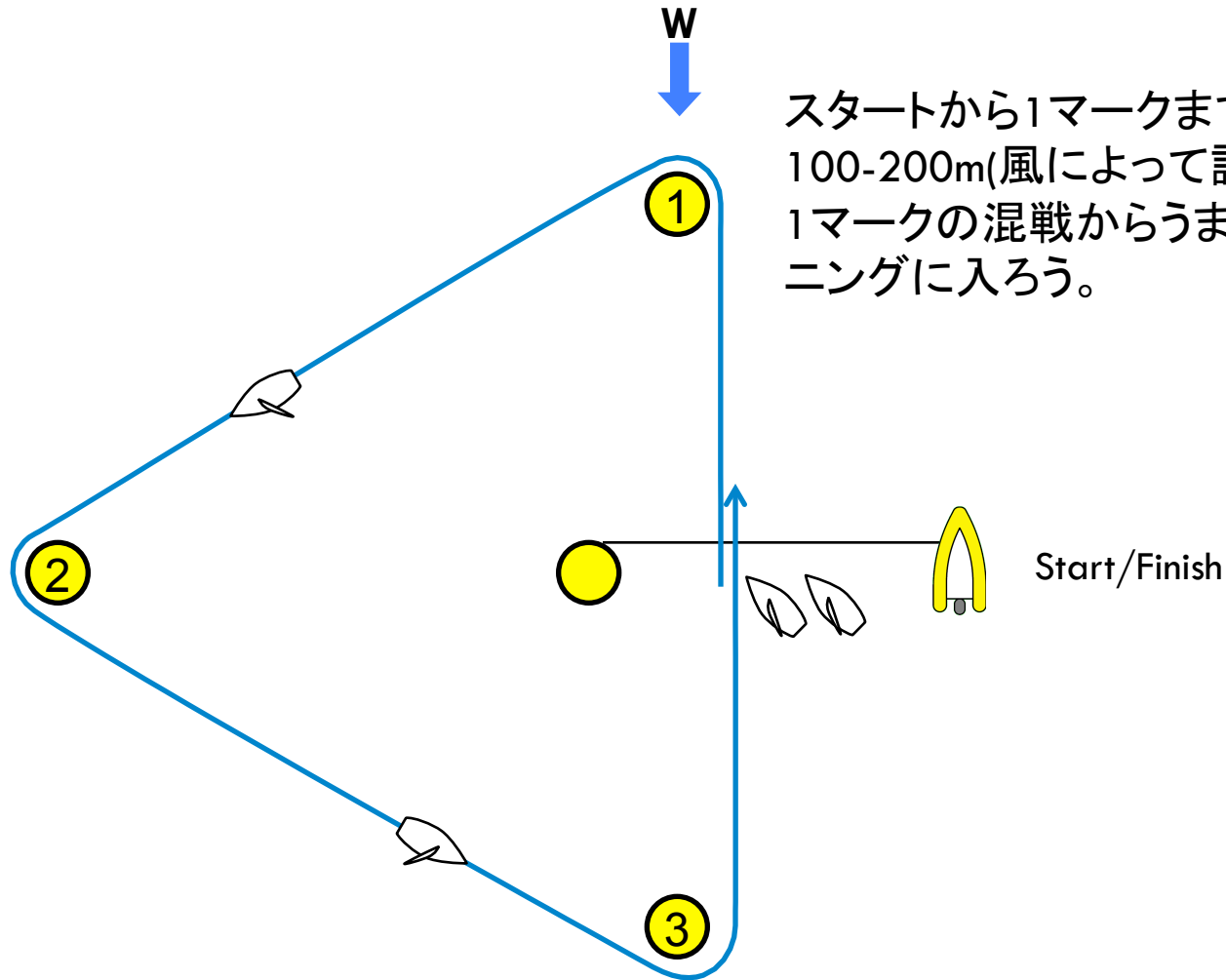


- *マークの位置を必ず確認
- *走るべきタックは？
- *マーク前では位置関係から損得を考える！

レース練習

●トライアングル

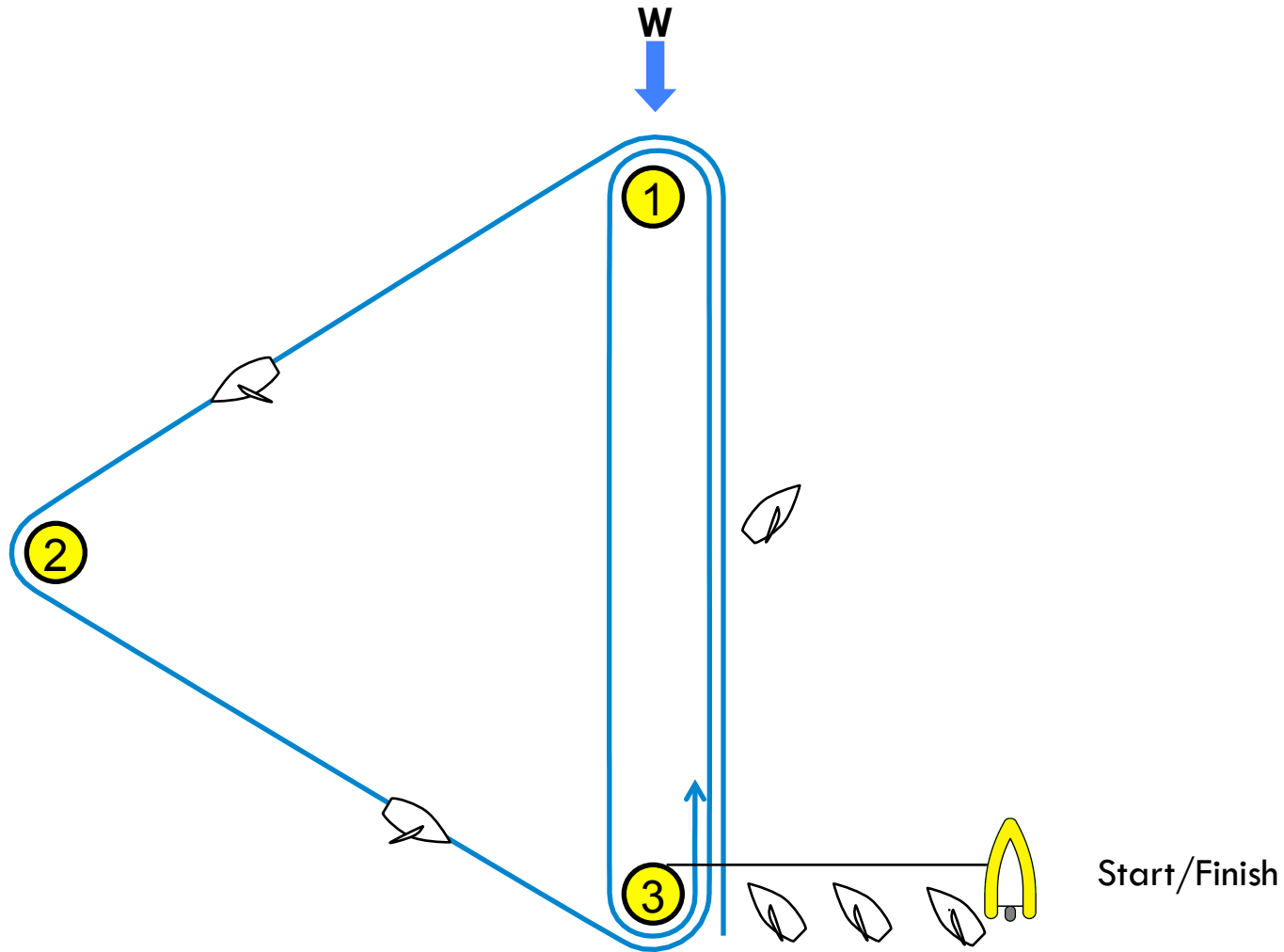
： Start—①—②—③—Finish



スタートから1マークまでは短め
100-200m(風によって調整)
1マークの混戦からうまく抜け出しプレー
ニングに入ろう。

レース練習

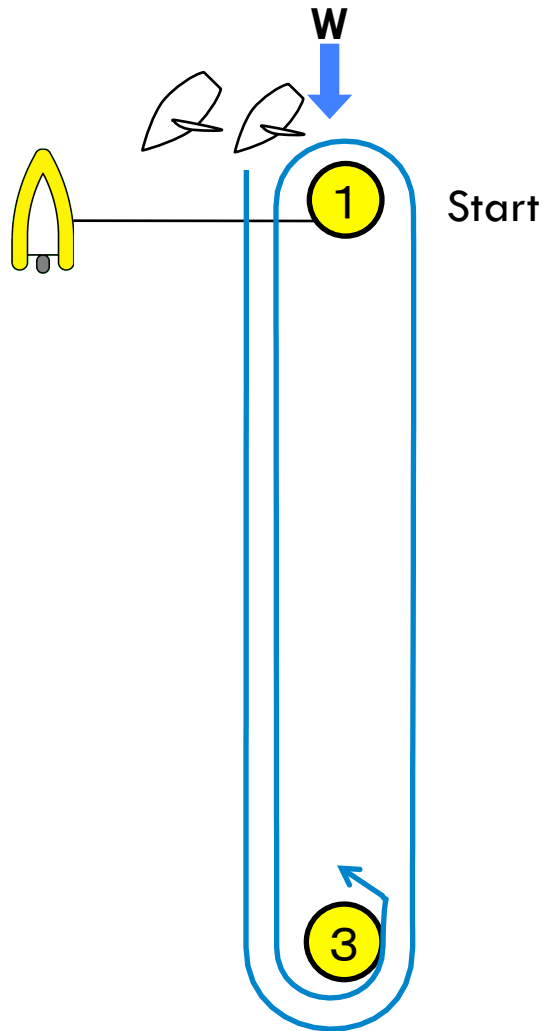
●トライアングル+ソーセージ : Start—①—②—③—①—③—Finish



コース練習

●ソーセージ

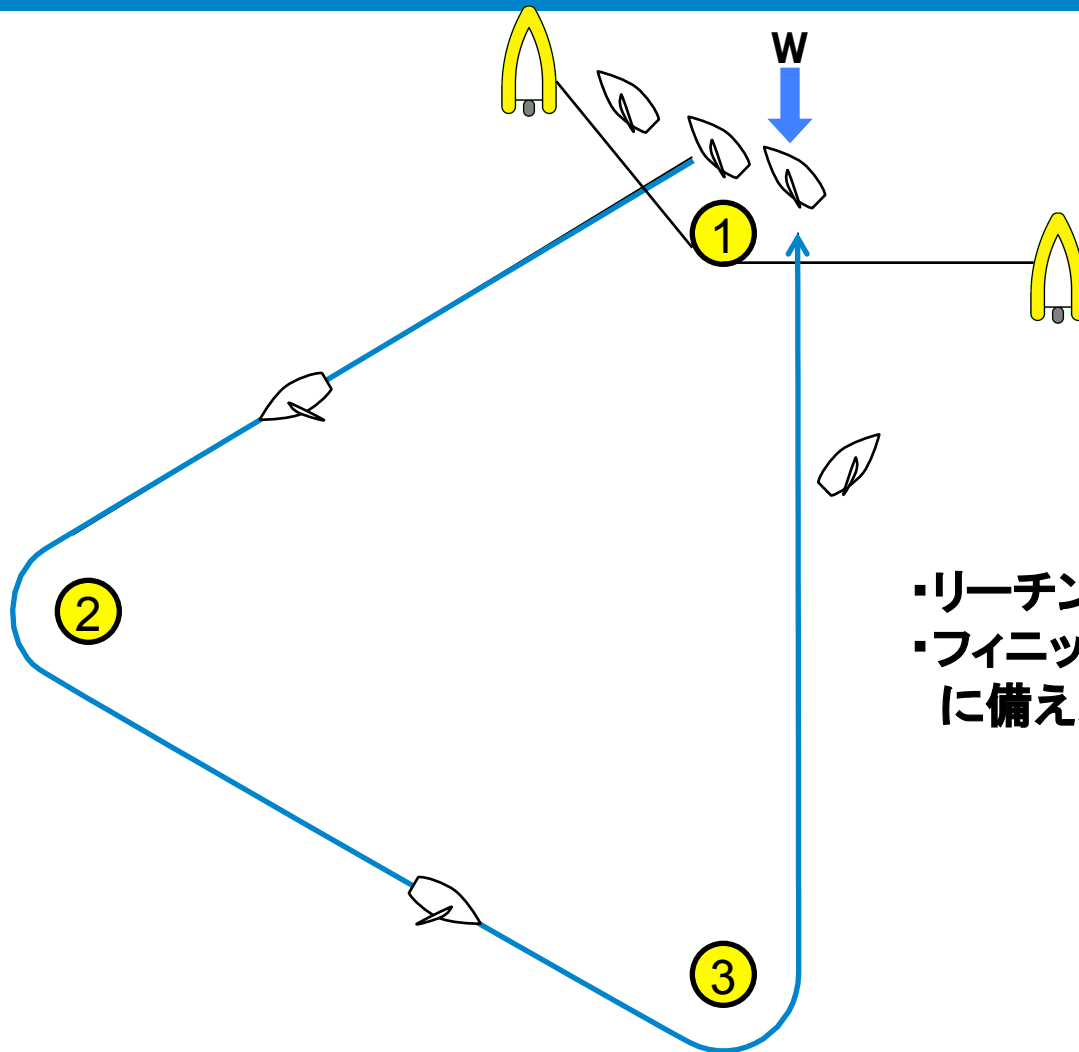
: Start — ③ — ① — ③ — 回り込みFinish



- ・ダウンウィンドスタート
- ・競争相手のいる状況下での「動作の完成度」を求める
- ・わざと不利な位置からスタートしてみよう

コース練習

●リーチングスタート : Start—②—③—Finish



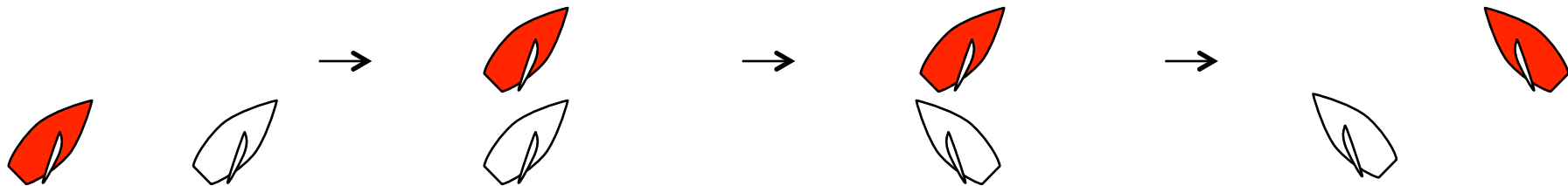
- ・リーチングスタート→②→③→F
- ・フィニッシュしたらリーチングスタートに備えスターボで集合

スピードトレニング

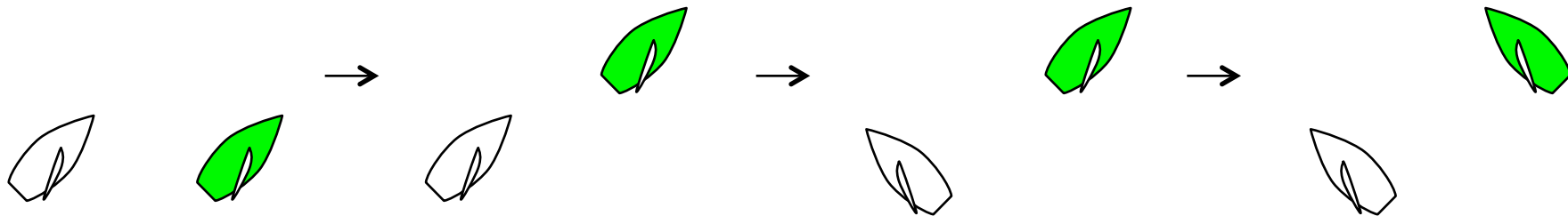
●ペアチューニング

艇の間隔は2 - 3艇身

上突破されたらタック、その後 上の艇もタック



下突破されたら遅れた艇からタック、その後 下の艇もタック



注 絶対に止まらない。

相手のセッティングを盗もう。