

JSAF 強化委員会推奨練習メニュー

(中・上級者編)

練習の目的

- Vision 見る
- Decision 決定する
- Execution 実行する

上記3点を養えるようにトレーニングを行う

I . タツキングドリル

■スターボードタックとポートタックでミートするようにクローズホールドを走る。

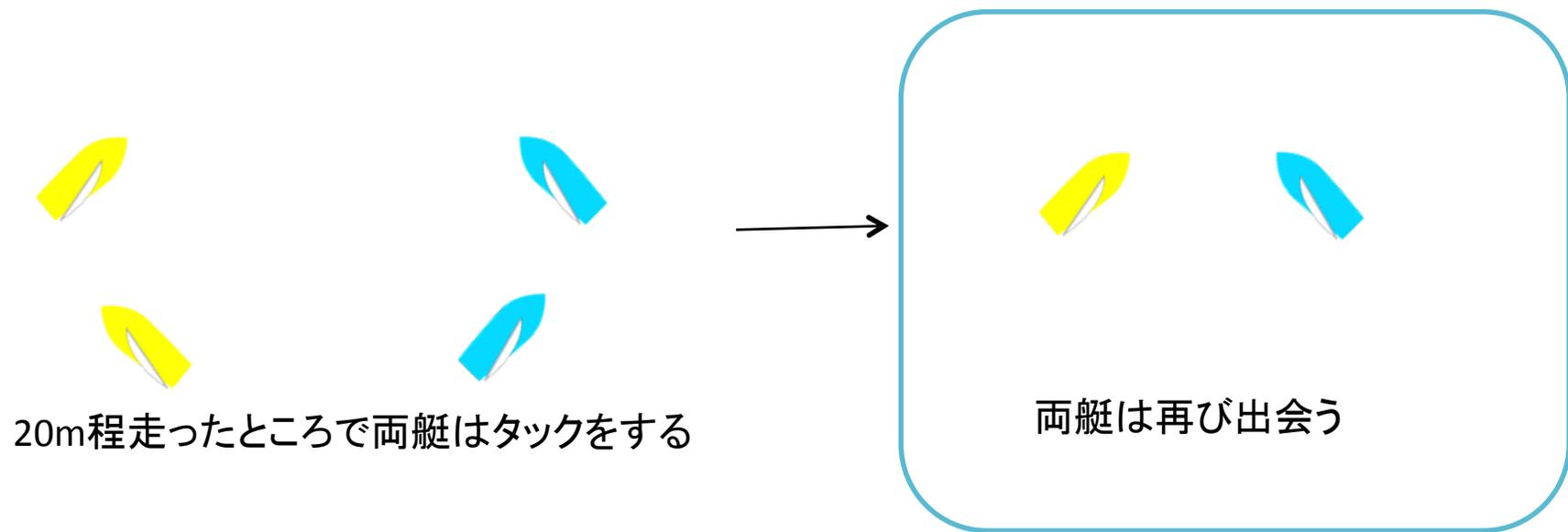
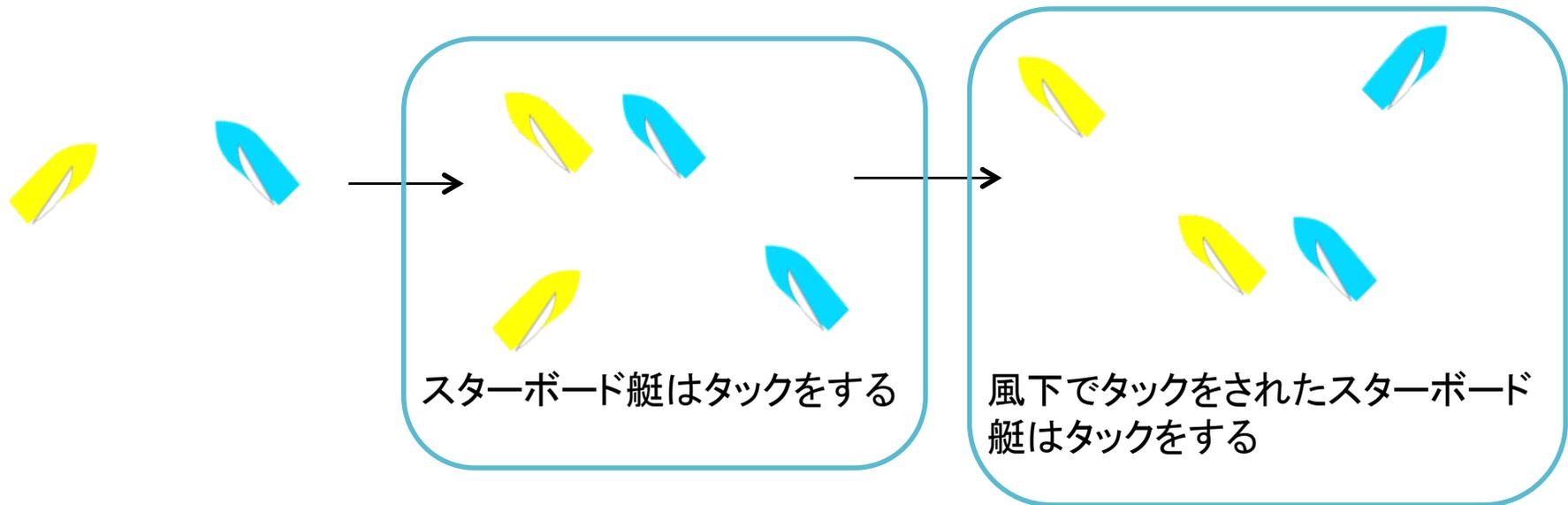


1.ポート艇が前を通れる場合

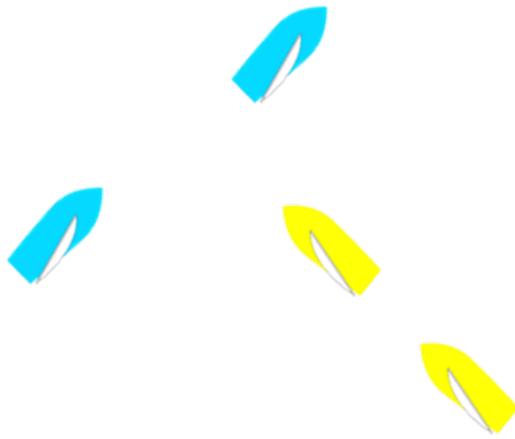
前を通過して約20mセーリングしてタック
ポート艇も相手をよく見てタックしたらタック
そして再び2艇はミートする



2. ポート艇が前を通れない場合



3. ポート艇が大幅に先行する場合



タックを2回して再びポートで走り始める

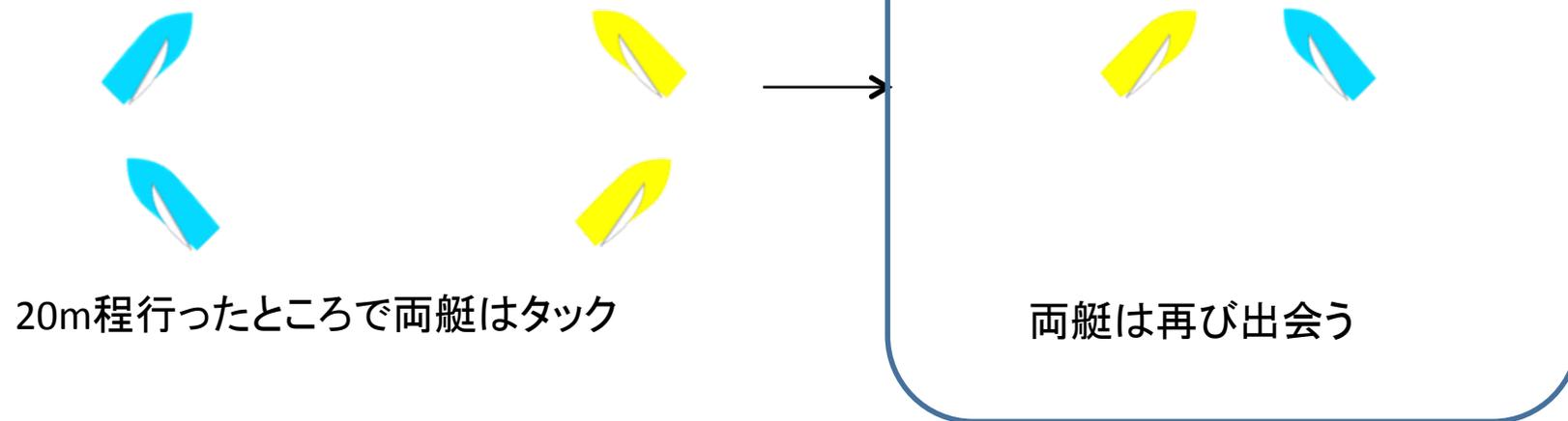
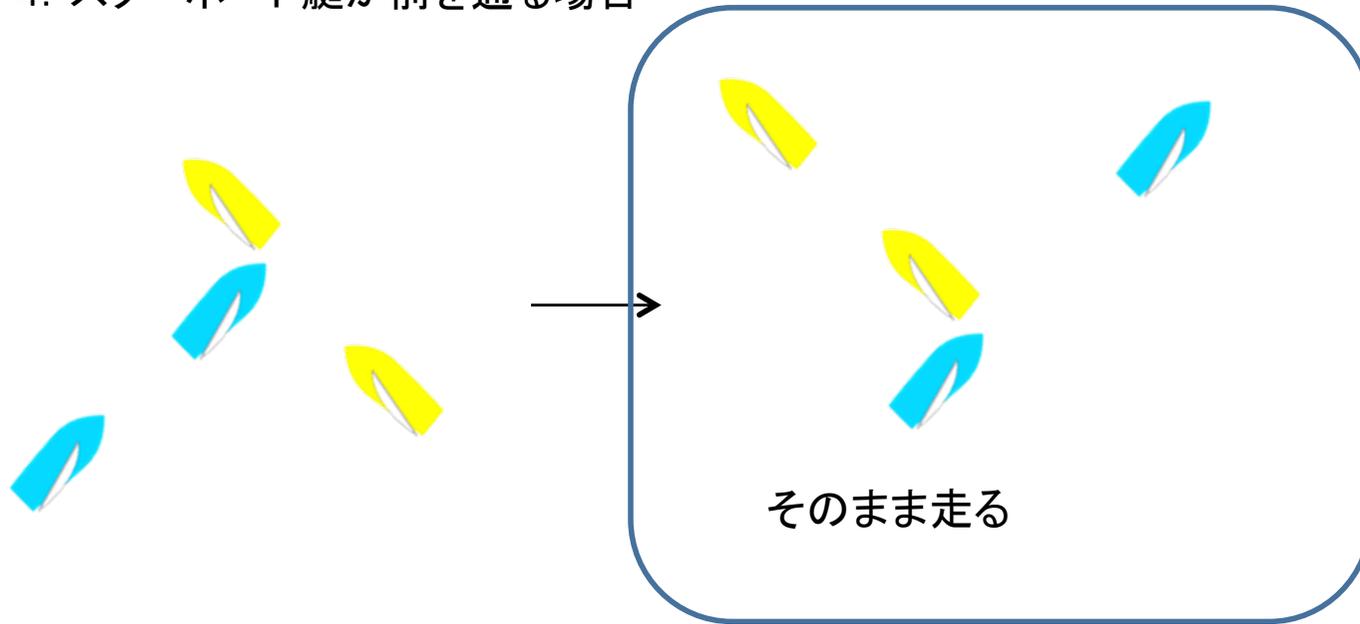


20m程行ったところで両艇はタック



両艇は再び出会う

4. スターボード艇が前を通る場合



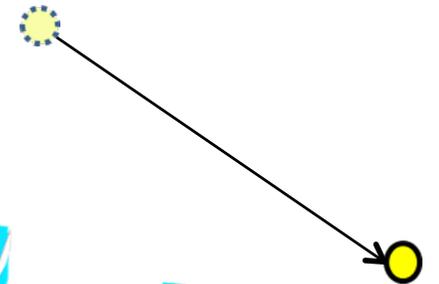
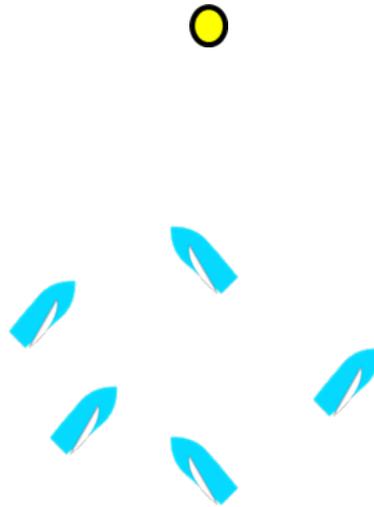
タッキングドリルの目的

- Vision スターボード艇との距離を見る
離れて行く相手艇がタックしたかどうか見る
- Decision 前を通れるか？通れないか？
判断し決定する。
- Execution 前を通る。タックする。
実行する。

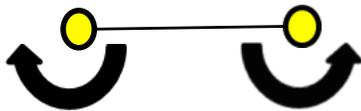
判断力を養う

II. コース練習

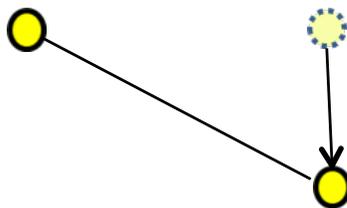
- ソーセージコース 2週 スタートしたら様々な仕掛けを仕掛ける



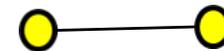
スタートラインはフィニッシュライン兼用



下マークはゲートとする



①スタートしたらゲートマークをずらす



②上マークを大きく移動する



③上マークRIBで邪魔する



④スタートラインで邪魔する



⑤上マークを通常では考えられない短さに移動する



- ⑥コースの支持のみしてマークを打たない
RIBは左右に移動して選手を惑わせる
十分あおってからマークを落とす



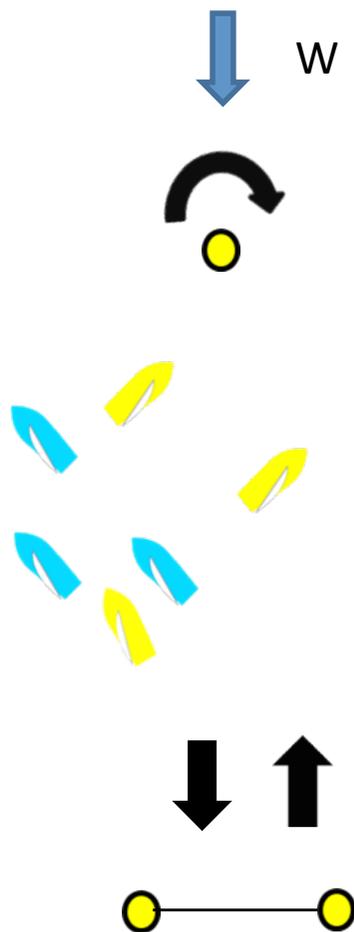
レース中に起こる変化を見つけるトレーニング

- Vision
- Decision
- Execution

変化を見つける

- マークが移動した
- 風が変化
- 集団の位置

⑦チームレース

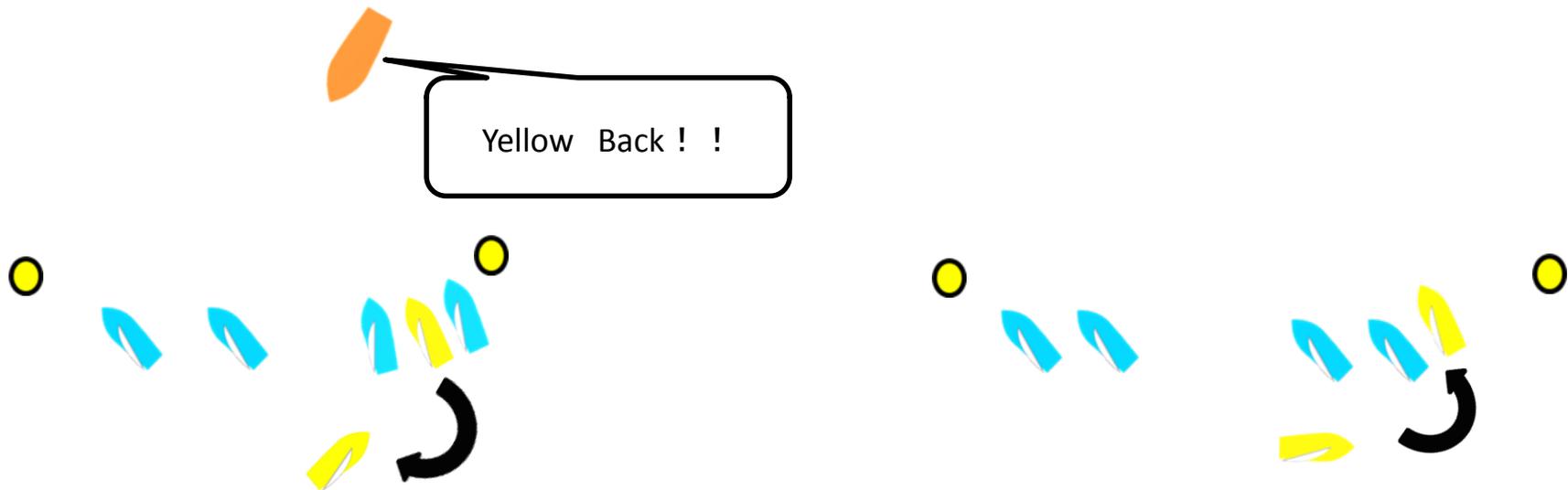


参加艇数を2つに分ける
最下位をとった選手がいるチームが負けとする
* ルールを駆使し楽しみながら状況判断とルールを覚える

マークの回り方は時計回り
スタート、フィニッシュは兼用
1LAP

Ⅲ. スタート練習

スタート40秒から30秒前に混戦で挟まれている船にバックするよう指示する
コールされたボートはバックして空いたスペースへ切り返す



IV. Triple Crown(レース練習)

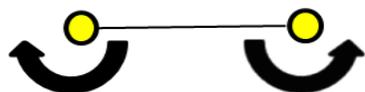
①Couse Race



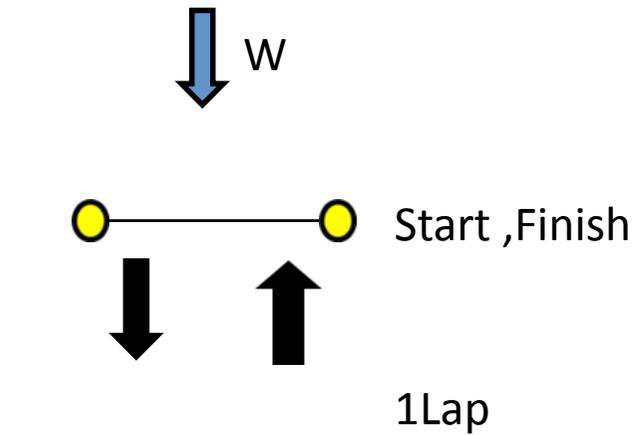
ソーセージコース

2LAPS

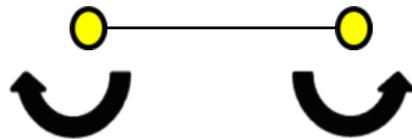
スタートとフィニッシュは兼用



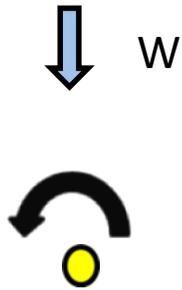
② Congestion Race



ダウンウインドスタートでスタート
ゲートを回り、クローズホールドでフィ
ニッシュする
混戦を作る



③Point Race



トップで回航した船は720°回転を行う
2位は360°回転を行う



720°2ポイント
360°1ポイント
誰かが10ポイント獲得したら
レースは終了
* コーチは得点を数えておく
* 艇数によっては、ポイント、
距離を調整する

スタートしてソーセージコース
* ゲートは使わない
* 艇数によっては、ポイント、
距離を調整する



・ターンの場所を考える
後続艇との距離、場所
・トップで回るのがいいのか？
2位で回るのがよいのか？

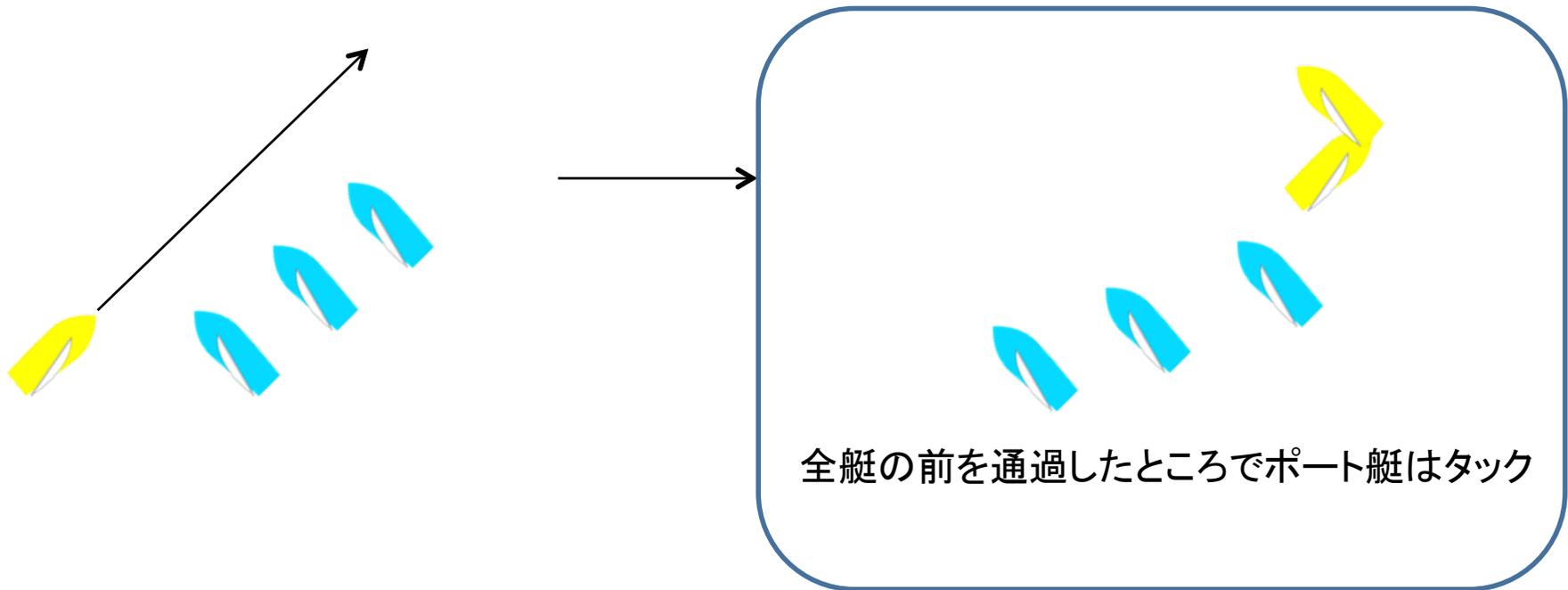


下マークも同様にトップで回航した船720°
2位は360°回転を行う

V. スピードトレーニング

①ゲートスタート

1. スターボード艇はポート艇の後ろを通過してクローズホールド

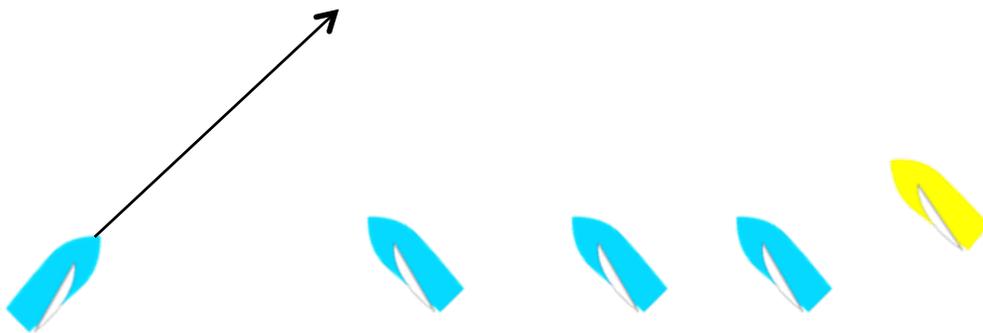


2. クローズホールドを走る 2分間



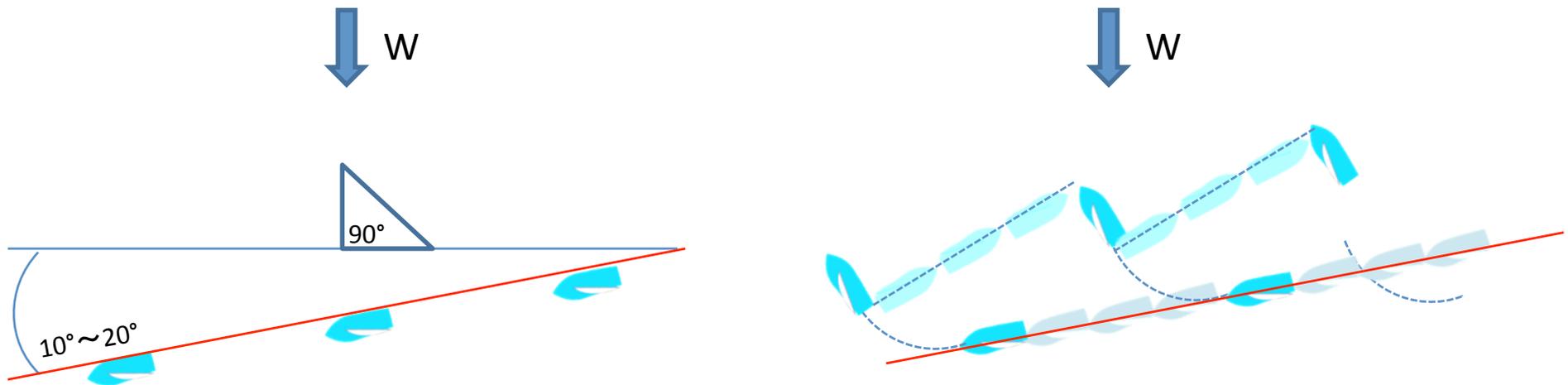
3. 2分クローズホールドを走ったら止まり、少し休んだら一番風下の艇がゲートになり
再びゲートスタートから練習開始

* 走り続けることが可能ならば、2分以上走って良い



②アビームスタート (ダブルハンド基本系)

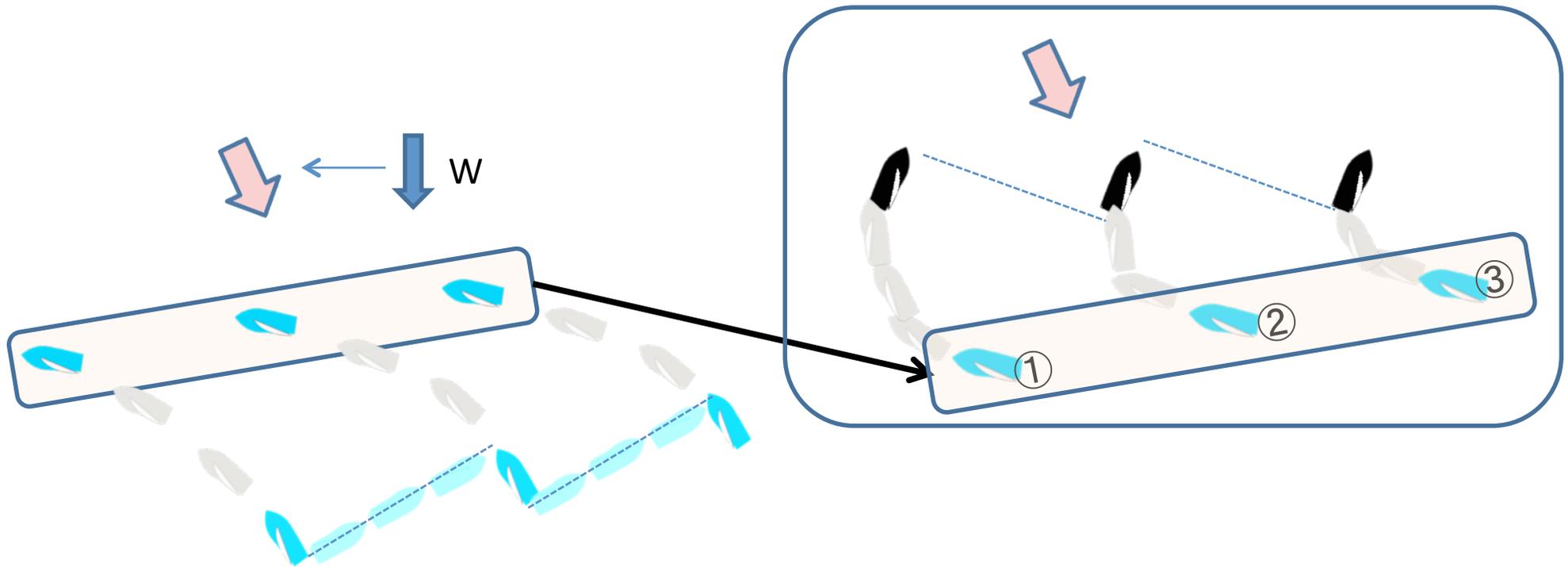
- 風速によってタッキングアングルの変わる470、420は艇間の距離(高さ)を十分に保たなければならない
- スピードトレーニングでは艇数は3艇がベスト



- 微軽風のクローズホールドでは3艇身程度の間隔になる様にして、すべての艇がフレッシュウインドで走れる様にする
- 中風以上の場合は3艇身以上の間隔を空けすべての艇がフレッシュウインドで走れる様にする
- 風下艇の先行具合は半艇身～1艇身が良い

(風変化への対応)

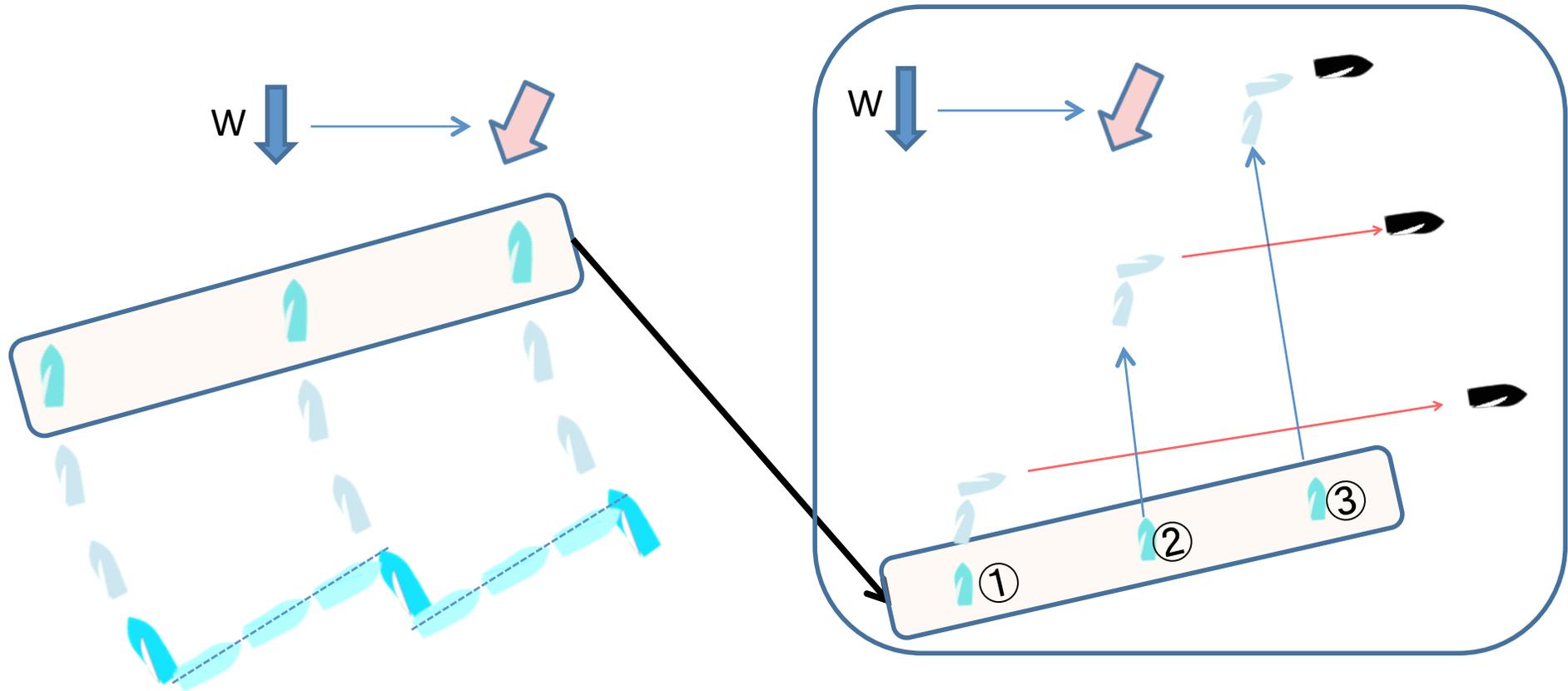
風変化による艇間ポジションの直し方(下振れ:ヘッダー)



- タッキング完了後、すべての艇がフレッシュウインドで走れる様にする
- 風下艇から①②③の順でタッキングをする事で新しいタックで艇間のポジションが良い関係になる。
- 風の変化、相手艇の位置を確認する事が重要

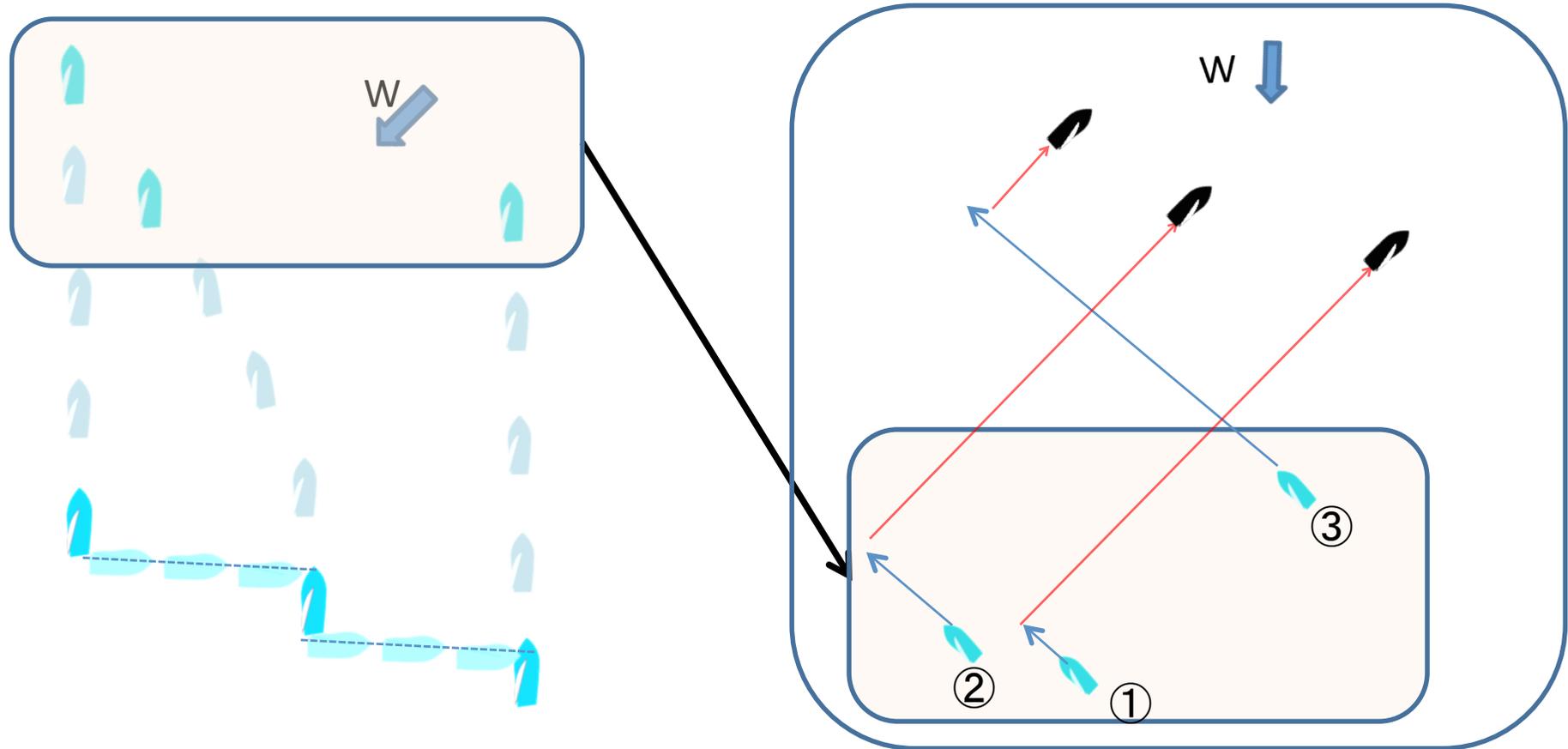
(風変化への対応)

風変化による艇間ポジションの直し方(上振れ:リフト)



- タッキング完了後、すべての艇がフレッシュウインドで走れる様にする
- 風下艇から①②③の順でタッキングをする事で新しいタックで艇間のポジションが良い関係になる。
- 風の変化、相手艇の位置を確認する事が重要

(艇速の違う場合の対応) 一例



- タッキング完了後、すべての艇がフレッシュウインドで走れる様にする
- このケースの場合、遅れている艇から①②③の順でタッキングをする事で新しいタックで艇間のポジションが良い関係になる。
- 風の変化、相手艇の位置を確認する事が重要。
- 常にこのような位置関係ができれば、時短、練習効率が上がる。

すべての練習で

- Vision 見る
- Decision 決定する
- Execution 実行する

を行なう