

2018Japan National Team Report ”選手”



報告者	クラブ 北九州ジュニアヨットクラブ 学年 9 氏名 西澤 佳菜		
大会名	Optimist Asian & Oceanian Champion Ship 2018		
開催地	ミャンマー、グエサウン		
大会期間	2018. 11.10 ~ 17		
セールNo	3268	最終順位	シルバー12位

- 帰国後1ヶ月以内に、チームでまとめた上、海外派遣担当までメールにて送付して下さい
- JODA理事会にて確認の後、ホームページに公開します
- 記入時の注意点
 1. このレポートは今後海外派遣レースに参加する選手、役員また日本のジュニアのための資料です
 2. なるべく詳細に記入して下さい
 3. 大会本部や運営、他国や他国選手また特定の個人を批判するような記述はしないで下さい
- 写真資料について
 1. このレポートを補足する資料として必要な場合は、文中に貼り付けて下さい
 2. 他国のOP艇を接近して撮影することを禁じます

気温、水温、ウエアについて	気温は、とても高く、平均29度くらい。湿度が高くて、じめじめしていた。 水温も高めで、泳げるくらいだった。 ウエアは、半そでのTシャツに、水着でも暑かった。
海面(湖面)の特徴や風の傾向	風が吹かなかったため、波もほとんどたたず、小さかった。 風は大きく振れて、ブローはコースの端からくることが多かった。
セッティングで注意したこと	波が小さく、バウが当たりやすかったため、アウトホールを少し出しぎみにした。 バングを引きすぎないようにした。 セールにしわが入らないように注意した。 なるべくガンネルにすわれるように、パワーが入るセッティングにした。
セーリングで注意したこと	バウに波を当てないように、体を動かすようにした。 体重の軽い人たちと、同じくらいのスピードで走れるように、スピードを主にして走った。
海上で練習したこと	スピード練習 短いコース練習

実際のスベリはどうでしたか？	外国選手に比べ、やはりスピードがあまり出てなかったように思えた。
スタートは、どうでしたか？	スタートラインが広く、スタートするスペースは充分にとれていたと思う。
コース戦略はどうでしたか？	外国選手の多くは、大きくコースをとっており、集団やふれ、ブローを見ていないと、上位には入れなかったと思う。
自分より上位の選手との違いは？	艇の走らせ方、コースの取り方、スピード等 →艇の上り角度が高いうえに、スピードも出ていた。
国内の練習で役立ったこと	ハンドリング練習、スピード練習等
国内の練習で足りなかったこと	大人数でのスタート練習
印象に残った外国選手は？	タイ、中国の選手
行く前と、行ってからで違ったことはありましたか。	チームレースの決勝をみて、イメージ、意識が大きく変わった。 リーチングの波に合わせる走り方
今後の課題と目標は？	高校の部活に、OPで経験してきたこと等を活かして元居長りたい。
JODAへの要望	特になし
その他	今回の大会までに支えてくださったみなさん、ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました

JODA 海外派遣委員会