

2019Japan National Team Report ”選手”



報告者	クラブ 静岡県セーリング連盟浜名湖ジュニアクラブ 学年 中学1年 氏名 出口 美帆		
大会名	2019 OPTIMIST NORTH AMERICAN CHAMPIONSHIP		
開催地	BAHAMAS NASSAU		
大会期間	2019年 9月27日～10月4日		
セールNo	JPN3366	最終順位	46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に、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止します

気温、水温、ウエアについて	<気温> 30度弱で湿気が多く、日本の夏と似ている。 <水温> 日本の夏(6～8月あたり)と同じくらい。 <ウエア> シリーズ中ラッシュガードのみ。
海面(湖面)の特徴や風の傾向	風が左右に大きく振れていた。でもその分、スタートで失敗しても挽回のチャンスがあった。 波が大きく、風が弱くなってくると、たたかれることが多かった。
セッティングで注意したこと	・風に合わせたブラックバンドやレーキの細かい調整。 ・強風レースのデパワーの量やその方法。 ・波で止まらないようなセッティング。
セーリングで注意したこと	・クローズホールドでフラットを意識して、ボートスピードにつなげた。 ・フリーでのパンピングの徹底。
海上で練習したこと	レースの前日と2日前に外国のチームと合同でコース練習をしたこと。ここで、海や風、波の特徴を少しつかむことができた。
実際のスベリはどうか？	どちらかというと、予選シリーズでの中風、強風より、決勝シリーズでの軽風の方が、波の影響が大きく、速い子とのセーリングスピードの差を感じた。

スタートは、どうでしたか？	日本のレースでのスタートよりもラインがはるかに高く、1レース目でUFDを取ってしまった。 でも、次のレースから見通しを繰り返し取り、他の選手に惑わされることなくスタートができたと思う。
コース戦略はどうでしたか？	ブローでシフトする傾向があったので、スタート前にチェックし、振れに合わせてタックを繰り返した。しかし、スタート直後、タックができずに自分の引きたかったコースが引けない時もあった。
自分より上位の選手との違いは？	強風日の上位の選手は、完全にフラットな状態で走っていた。コース以前にボートスピードで負けている感じもあった。軽風日の違いは、上り角度、スピードの両方で負けていた。
国内の練習で役立ったこと	事前にインターネットでセーリング動画を見て、頭の中にイメージをふくらませていたこと。
国内の練習で足りなかったこと	スタートやマーク近くの混戦で、順位が大幅に落ちることがあった。やはり、普段から混戦に慣れておくことが大事だと思った。
印象に残った外国選手は？	IRL 1622 BRA4202 ブラジルの選手が速かった。
行く前と、行ってからで違ったことはありましたか。	セーリングの楽しさやおもしろさをより深めることができた。
今後の課題と目標は？	全日本入賞
JODAへの要望	なし
その他	たくさんの方々からのサポートがあって無事に日本に帰ってくることができました。 本当に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