

2022Japan National Team Report ”選手 ”



報告者	所属クラブ：個人 学年：中3 氏名：嘉手川 湮帆		
大会名	THE 2022 OPTIMIST ASIAN & OCEANIAN CHAMPIONSHIP		
開催地	ムンバイ（インド）		
大会期間	2022年12月13日（火）～20日（火）		
セール No	JPN3374	最終順位	32 位 （女子 10 位、アジア女子 9 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・・・毎日 30℃超え 水温・・・意外と冷たかった ウエア・・・ラッシュ（中風予想の時はパドジャケをゴムボートに積みました）
海面（湖面）の特徴や風の傾向	午前中は風が全く無く、12:00 頃から少しずつ風が入りました。（基本的に 3~4m/s くらい）吹くときは軽めの子がしっかりとハイクアウトをするくらいの風が吹いてました。（だいたい 6~7m/s ほど） 潮はなかったです。波もあまりなく、穏やかでした。
セッティングで注意したこと	毎日微風予報だったので、マストやセールの間を空けるようにしました。風が無い中でレースをしていたので、セールのセッティングをきつめにしていると、それだけでボートスピードが落ちてしまうため、特に気をつけました。

セーリングで注意したこと	ボートスピードを落とさないように走りました。また海面はゴミが多く、レース中もゴミが引っかかっているか、センターを上げて確認しました。
海上で練習したこと	チームのみんなで走り合わせをすることはありませんでしたが、セールセッティングを確認をしたり、自分の走りを確認しました。またレース前の数日間は、アメリカや香港チームのみんなと練習レースなどをしたりしました。

実際のスベリはどうでしたか？	日本で走っていた時よりも良かったです。私の体重が軽いためかもしれませんが、ボートスピードや上り角度はかなり良かったです。
スタートはどうでしたか？	全体的に本船寄りのラインはとても混雑していて、クラス旗があがる時には有利サイドに船が集まっていました。ラインは最後の決勝レースの時だけ短めに設定されていました。
コース戦略はどうでしたか？	上位で走ることがあまりなかったのですが、思い切って走ることができました。ムンバイの海面は一つのブローで差がつきやすく、“ブローを良く見る”ということが大切でした。
自分より上位の選手との違いは？	コースの取り方が全くと言っていいほど違うなと感じました。上マークまではいい順位で走っていたのに、最後の上りで順位を落としてしまうことが多くありました。
国内の練習で役立ったこと	私はチームレースが特に苦手でした。ナショナルチーム合宿で初めてチームレースを知り、うまくいかずとても悔しかったです。それでもアジア代表でいるからには“チームレースは少しでも上達させる”ことを目標として、チーム内で自分の意見を出したり、海上で声を出すようにしました。 広島で行われた「全日本チームレース」では代理として出ましたが、仲のいいメンバーとの出場だったので総合4位という結果を残せました。これは私自身の中でものすごく自信になり、ゴールデンウィークで松尾さんにチームレースの講習をしていただいたお陰だと思っています。
国内の練習で足りなかったこと	スタート練習が足りなかったと実感しました。昔に比べては良くなりましたが、世界のレベルに追いつけてはいないため、いいスタートを切ることがあまりできませんでした。
印象に残った外国選手は？	SGP3281 の Nicole LIM 周りに流されることなく、表情を変えずに上位を走る姿がクールでした。

行く前と、行ってからで違ったことはありましたか。	日本に帰国してから、人との関わり方が変わったと思っています。それまでは結構な人見知りで、人と話したり、沢山の人と長いこと一緒に過ごすことがあまり好きではありませんでした。アジア&オセアニア大会に参加し、日本チームのメンバーと長い期間ともに過ごす中で、コミュニケーションをしっかりとることがまず大切だと気づきました。また、自分の考えや思ってる事をまわりの人に話し、自分から積極的に動きたくさんの人とコミュニケーションを取れるようになりました。何よりも自分に自信が持てるようになりました。
今後の課題と目標は？	今回あまり英語が話せなかったなので、次に国際レースに出るまでに、英語を話せるようにすることです。 OPを卒業したので、次の艇種で世界を目指して頑張ります。
JODAへの要望	英語講座をして欲しいです。レース中に使えるワンフレーズなどを学べる講座をしていただくと、日本代表として、もっと自信を持ってレースができると思います。
その他	

ご協力ありがとうございました
JODA 海外派遣委員会