

2023Japan National Team Report ”選手”



報告者	所属クラブ ; 中央区ヨット連盟ジュニアヨットクラブ 学年 7 氏名 長堀 滉		
大会名	2023 Optimist European Championship		
開催地	ギリシャ テッサロニキ		
大会期間	7 月		
セール No	JPN3389	最終順位	96 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	想像よりはるかに暑く、海はそこまで冷たくない。気温や温度での体力消費がとても大きかったので、ラッシュガードに海パンという軽い格好で乗った。
海面(湖面)の特徴や風の傾向	毎日13時ごろから、弱いけれど沖の方からシーブリーズが入ってきた。潮はそこまで強くはない。風は夕方(19時頃)にかけて、だんだん落ち方向だった
セッティングで注意したこと	風の強さや風向がすぐに変わるから、今吹いてる風に合うセットをして、そしてセッティングが硬くならないように、弱いレンジに合わせてセッティングをした。
セーリングで注意したこと	初めてセーリングする海面なので、日に日に成長していけるように、海面や、上手い人の走り方、トラッキングを見て、学んでいけるようにした。そして、丁寧に、いつも通り走ることを心がけた。
海上で練習したこと	練習は3日間。初日は船のセットの確認をし、風も無く、サポートボートも無かったので、ハーバーからすぐの場所で動作チェックのみ行った。 2日目は、白石コーチが香港チームのリブに乗ったので、香港チームに混ざって走り合わせたり、ドイツチームとレース形式で走ったりもした。 3日目はプラクティスレースに参加。運営の練習も兼ねているということもあり、5回スタートするうち、1回目はスタート練習、2回目はスタートして上マーク手前までで戻り、4回目のスタートは上マークを回った。1分前から

	走っていく選手などが多く、真面目にスタートタイムで出ても何もならないと考え、4回目は周りがコースを走りだしたタイミングで自分も走った。
--	---

実際のスベリはどうでしたか？	速い人たちは、自分の1.5倍くらいスピードが速かった。自分とは体の動かす量も、ヒールバランスの安定さも違うと思った。僕はソートを入れ過ぎたり、上り過ぎでスピードが遅くなってしまってるなと思う。
スタートはどうでしたか？	最初はちょっと怖がって前で出られなかった。みんなより前に出ようとしていたら、BFDになってしまった。そして最終日は、有利エンドを見極められなくていいコースを引けなかった。有利エンドや、見通しをもっとよくみて感じる事が大切だと思う。
コース戦略はどうでしたか？	1上ではスタートがなかなか決まらなくて、走りたいところを走れなかったから、1上の順位は少し悪かった。けれど、2上では1上の情報を生かして自分の行きたい所に、振れタックしていくことができ、大きく順位を上げることができた。
自分より上位の選手との違いは？	スピードとコースを取るにあたっての観察力、スタートでの勇気などが長けていると感じた。
国内の練習で役立ったこと	1レグずつしっかり覚え、周りを観察をして、2上で順位を上げていけるように意識をして、国内レースに臨んでいた。
国内の練習で足りなかったこと	スベリでは、もっとスピードモードで走らせて、海外の人たちのスピードに置いて行かれないようにしないといけないなと思った。コースは、もっと視野を広く周りを見て、どこに行くか決める。 スタートは、しっかり前に出るけれども、有利エンドと、見通しをしっかり確認して出る。
印象に残った外国選手は？	優勝したギリシャの2880がスピードを止めることなくタックしていて、印象的だった。
行く前と、行ってからで違ったことはありましたか。	想像以上に暑くて、とても体力が消耗されてしまったこと。想像していた以上に風が弱かったこと。
今後の課題と目標は？	私生活では、もっと英語を勉強して海外の人と翻訳機無しで、自分の言葉で話せるようになりたい。 セーリングでは、常に今、目の前で何が起きているのかをよく観察することが大事だと思った。
JODAへの要望	ナショナルチームになったら、簡単な会話集のようなものをいただけたらうれしいです
その他	貴重な経験させていただき、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