

# 2023Japan National Team Report "選手"



|        |                                                 |      |      |
|--------|-------------------------------------------------|------|------|
| 報告者    | 所属クラブ ; 江東区立小中学校セーリング部<br>学年 8年生 (中3) 氏名 池田 ななみ |      |      |
| 大会名    | 2023 OPTIMIST ASIAN & OCEANIAN CHAMPIONSHIP     |      |      |
| 開催地    | Abu Dhabi, U.A.E.                               |      |      |
| 大会期間   | 10月29日～11月5日                                    |      |      |
| セール No | 3 4 4 0                                         | 最終順位 | 80 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、ウェアについて  | 日本での気温が大分涼しくなり始めていたころだったので、アブダビの気温はかなり暑く感じました。陽射しも強かったです。なのでウェアは薄いラッシュの長袖、スパッツです。水温はぬるく感じました。 |
| 海面（湖面）の特徴や風の傾向 | 風は終始弱く大きな振れもありました。海面は潮が強く時々きたない三画波がありました。                                                     |
| セッティングで注意したこと  | 微風にあわせました。<br>リーチを開いて風が流れるように意識しました。                                                          |
| セーリングで注意したこと   | ブローの強弱にあわせて乗り方の工夫とトリムの工夫をしました。                                                                |
| 海上で練習したこと      | スベリ<br>動作                                                                                     |

|                |                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------|
| 実際のスベリはどうでしたか？ | ほぼ平面ですべりやすい、と感じました。<br>スピードも角度も悪くありませんでした。                    |
| スタートはどうでしたか？   | 他国の選手は早くからスタートラインに並ぶので日本のレースのようにはいきませんでした。納得のいくスタートはできませんでした。 |

|                          |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| コース戦略はどうでしたか？            | 振れタックができるか、が勝敗のカギでした。あとは風のパターンや潮の流れにいかに合わせてられるか、だったと思います。          |
| 自分より上位の選手との違いは？          | ハンドリングとスピードが違いました。動作ではスタートの入りが早いので、3分前ではほぼ入れませんでした。                |
| 国内の練習で役立ったこと             | 振れタック                                                              |
| 国内の練習で足りなかったこと           | スタートで止まっている時間が多かったので、止まる練習をもっとすべきだったと思いました。                        |
| 印象に残った外国選手は？             | イタリア・アメリカ・スウェーデンの選手                                                |
| 行く前と、行ってからで違ったことはありましたか。 | 大きな違いはありませんでした。                                                    |
| 今後の課題と目標は？               | 「目標」 環境が変わっても自分の実力を発揮する<br>「課題」 体調を整え海面に早く慣れる、陸上海上での他国選手の動きも注意してみる |
| JODA への要望                | 特にありません                                                            |
| 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