

## 1 大会出発前の状況・心境・目標

- ・状況 初めての海外遠征で不安でした。
- ・心境 クルーがレースに出ることに悩んでいた事と、1ヶ月ぐらい体調が悪くて個戦予選も出場出来ず、練習も出来ずに出発したのでレースを棄権する事は避けたいと思いました。
- ・目標 入賞する事。初海外のレース落ち着いてスタートスピードを感じながら無駄な距離を走らせない事。

## 2 現地到着後の状況

荷物が届かないというハプニングが起きました。無事次の日に届きました。チャーター艇無事に受け取れ、整備する時間もあり、スピード向上に繋がるボトムを磨きました。風邪をひいてしまい、日本チームに迷惑をかけてしまった。クルーも風邪をひいて一日休みました。クルーの梅野美月に風邪薬を貰い、熱は下がった。でも、喉の痛みや頭痛、痰が絡む咳が中々治らなかった。ポカリスエットやビタミン剤海外には売っていないので、日本の栄養剤や薬は持って行く方がいい。

## 3 各レース展開

今大会のレースは風が左に振れることが多く、右のパフで伸びる傾向が多かった。スタートは主に両サイドをカバーできるように真ん中寄りからスタートをして、フレッシュウインドをつかめるように走らせる事を意識していたが、自分の下の艇を意識しすぎて艇を上らせてしまいボートスピードを殺してしまい逃げタックをすることが多かった。自分が行きたいコース展開が出来ず無駄なタックが増え、リフト・ブローを繋げずアプローチやミートもヘッダーを多く走ってしまい、マークに対して最短距離を走れていなかった。

ランニングでは、ボートスピードよりも角度を重視してしまい、スピードのある艇に先にブローを取られてしまい抜かれる事多々あった。特に順位を落とした場面としては、下マーク回航で他艇団にインをとられてしまったことであった。

## 4 大会の印象

今大会では AP 旗の掲揚が目立ちました、特にスタート中の掲揚が多かった。男女リコールが多かった。ブラックで2レース目出場出来なかった。ゼネリコでも、読み取られる。

## 5 目標達成の有無

私の今大会の目標は入賞することで、結果は34位でメダルレースにも出場する事も出来なかった。

## 6 今後のセーリング活動の目標

全日本470でメダルレースに出場出来るように、海上はラダーレスを練習しフラットで走る

ようにする。毎日愛宕5往復し、強風でも走り続ける体力をつける。

冷静に考え判断し実行する事、メイン・ジブ・スピードを感じながらフラットで走らせる事。スタート後に上突破出来る時はスピードで前に出して、ポジションによって走らせ方を変える。タクティクスを勉強し、海面の変化に対応出来るようにする。一瞬で周りを見て全体のバウの角度を把握し、近未来を二人で話し合っってミス無くす。

#### 7 日本のセーラーに向けてのアドバイス

スピードがないと、スタートで競り負けて自分の行きたい方向に行けないのでスピードをもっと感じて、ポジションによって走らせ方を変えて行かないといけない。



日本経済大学2年生 梅野 美月

#### ・大会出発前の状況・心境・目標

初の海外遠征で、最初は、体調不良が続いていたこともあり不安や緊張もありましたが。メダルレース出場と自分の現状を振り返り自分に足りていないことを発見して自分の成長に繋げるという目標があったので、出発する頃には不安や緊張はなかったです。

#### ・現地到着後の状況

テッサロニキについた初日から全員のキャリーバックがロストバゲージし、最終的には戻ってきましたが、海外ではよくあることらしく、今回は、英語をしゃべれる方がいらっしやっただので大丈夫でしたが、もしいなかったことを考えると自分自身で対応できるようになっておかなければならないと感じました。

テッサロニキは、湿度が低くいですが気温が高いため、日射病、熱中症対策で水分補給をしっかりすることと日向作業になる場合は帽子をかぶるということを徹底して行いました。

テッサロニキ到着後三日間は、時差ボケを治すこととチャーターボートの整備を行いました。いつもつかっているものと少し仕様が違うところがあったので、乗った時に不備がないようにチェックをしました。

#### ・各レースの展開

風速は3~4m 吹いてくると5~6mほどです。初めは波があまりない印象でしたが、風速が少し上がると波がでてくるような海面でした。テッサロニキは湾内なのでそこまで波が高くないですが、波の周期を掴むのが難しかったです。

初日の2レース目は、BFDにひっかかりましたが、全体を通してスタートは良く、第二線でできることはなく、バウをだせる場面が多かったです。ただ下とのルームが無い時は苦しく我慢することがあり、最初はスピードを出せるもののスピードを維持できず失速し、クリアレーンを長く走るとは叶わず、自分が走りたいと考えているレーンに乗れず、思い描いていたコースとは逆方向にいてしまいました。そして細かいシフトに反応してしまうことでタック回数が増え集団から遅れてしまうことが多かったです。

フリーランでも、パンピングをするような風のなかでスピード感がなく、上マークをある程度の順位をとっていたとしても、スピードがなくパンピングをしてもバウをだせず失速し大きく順位を変動させてしまいました。

#### ・大会の印象

ギリシャは、日照時間が日本より長くレース開始時間が16時レース終了時間が20時というくらい遅いですが、日本のように朝早くからレースが始まらないので緩やかに時が流れているようで時間が無く焦るということはありませんでした。

ただ、陸でまたされる時間が長く、日差しが強いため、レースで疲れるというより日差しで体力を奪われました。

#### ・目標達成の有無

初めての junior world は、私にとっていい経験になりました。メダルレース出場が目標でしたが34位とけっしていい結果ではありませんでしたが、自分の現状、自分のいまの力がわかるきっかけでもありましたし、いままでの練習を見直す必要があること、がはっきりしたことは私の中での目標は達成できたと感じます。

#### ・今後のセーリング活動の目標

日本を出発するまでは、毎回スタートで第二線でスタートすることが多かったのでスタートが課題でしたが、今レースは、しっかりラインを確認することでその問題点を改善しました。しかし、スピードを維持できないことが新たな問題点として生まれ、そしてなによりいまの体重、

フィジカルでは世界どころか日本でも勝てないということ、身長があったとしてもフィジカルと体重がなければ通用しないことを痛いほど実感しました。まだまだ問題点はありますが、今後の大きな目標としては、フィジカル強化と増量すること、質のいい練習ができる環境にいたとしてもその質のいい練習についていけるフィジカルがないと意味がないので、フィジカル強化を徹底していきます。

・日本のセーラーに向けてのアドバイス

技術力の前にフィジカル強化が必要だと感じました。今後の目標でも書きましたが、質のいい練習ができる環境にあったとしてもフィジカルがなければ質のいい練習も得れるものは少ないのではないだろうかと思います。