ヨットレース入門シリーズ　第4回

上マーク回航とレイライン

― 上りの最後をどう締めくくり、どう回って下りへつなぐか（初心者向け）―

作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

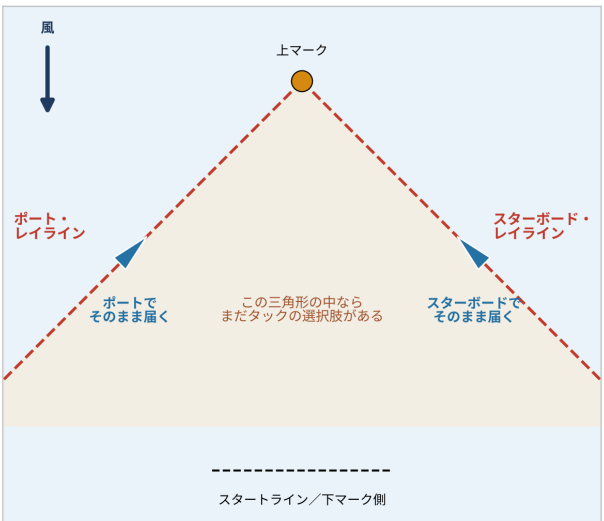
上りでせっかくリードしても、**上マークの手前と回航で失う**ことはよくあります。行き過ぎ、届かずにタックのやり直し、マーク周りの混雑で外側に押し出される、などです。第4回では、上りの締めくくりとなる**レイライン**の考え方と、**上マークの近づき方・回り方**を学びます。

この回で身につけること：① レイラインとは何か、なぜ早く乗ってはいけないか　② オーバースタンドの損　③ 上マークへの安全な近づき方と、ゾーンのルールの基本　④ 回航からオフセット、下りへの流れ

図はこれまでと同じく**風上を上**に描き、マークを**左に見て回る**（反時計回りに回る）コースの例で説明します。

1. レイラインとは

図1　レイライン：タックせずに上マークへ届く限界の線



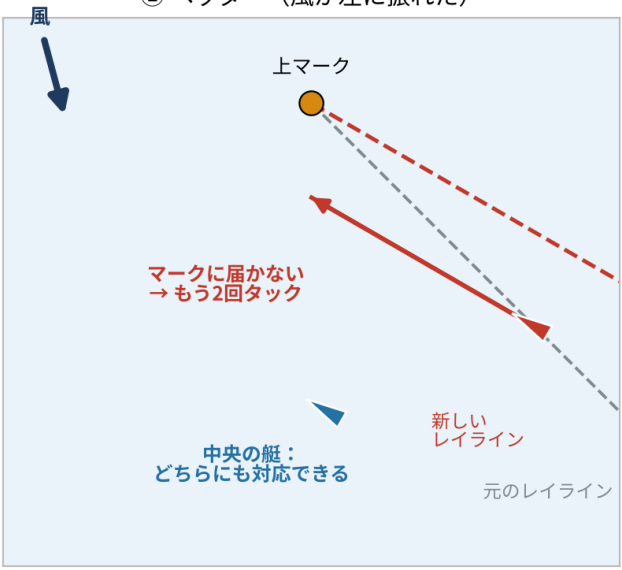
- **レイライン**は、そのままタックせずに上マークに届く、ぎりぎりのコースです。マークから左右45°ずつ（クローズホールドの角度）斜めに伸びる2本の線になります。
- マークの右下に伸びるのが**スターボード・レイライン**（スターボードタックでマークへ届く線）、左下に伸びるのが**ポート・レイライン**です。
- 2本のレイラインにはさまれた三角形の中にいる間は、どちらのタックも選べます。**レイラインの外に出ると、もうタックの選択肢がなくなり、風の振れの影響を一方的に受けます。**

2. レイラインに早く乗ってはいけない理由

図2　レイラインに早く乗ると、振れが来たとき損をする（スターボードの例）



② ヘッダー（風が左に振れた）



赤＝遠くからレイラインに乗った艇。右振れはスターボードのリフト、左振れはヘッダー（第1回）

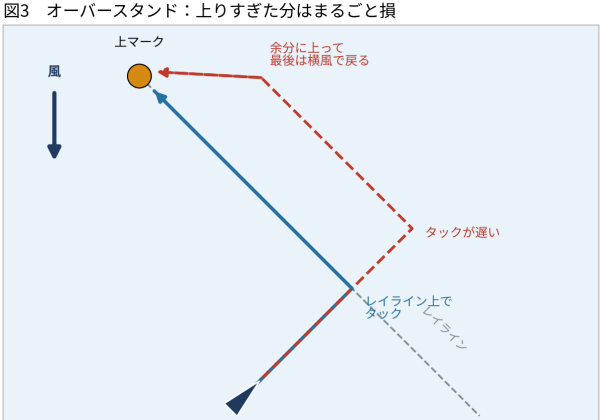
遠くからレイラインに乗ると、マークに着くまでの長い間、**風が振れたときに必ず損をする**立場になります。

- **リフト（スターボードなら右振れ）**が来ると、マークより上を向いてしまい、**行き過ぎ（オーバースタンド）**になります。
- **ヘッダー（スターボードなら左振れ）**が来ると、**マークに届かなくなり**、もう2回タックが必要になります。
- 一方、コースの中央にいる艇は、振れに合わせてどちらのタックも選べます。

目安：レイラインに乗るのは、**上マークまで残り数艇身〜コースの最後の1/4ほど**になってからにします。マークに近いほど、振れによるずれは小さくなります。第3回で学んだように、上りの前半はコースの中央で振れを取り、最後にレイラインへ寄せるのが基本です。

3. オーバースタンドの損

図3　オーバースタンド：上りすぎた分はまるごと損



レイラインを越えてからタックすると、マークより上まで余分に上ることになり、最後は横風（リーチング）でマークへ戻ります。**上った分はまるごと損**で、その間に後ろの艇に内側を取られることもあります。

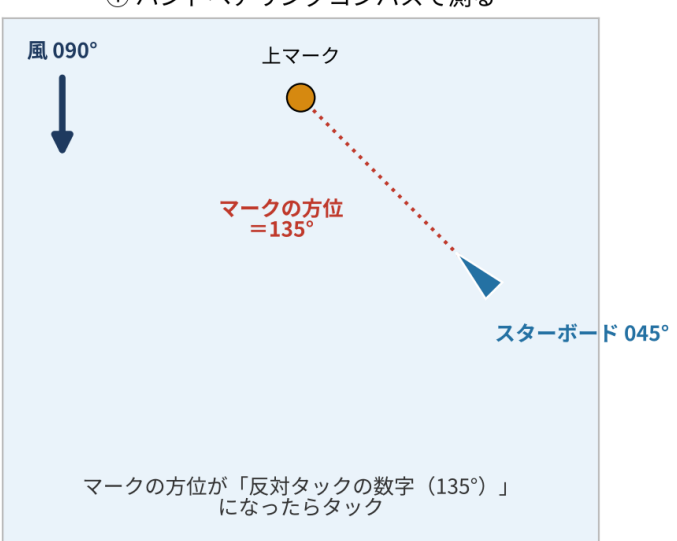
- 遠くからだとレイラインは見極めにくいので、慣れないうちは**「少し手前でタックして、最後にもう一度短**

くタック」の方が、大きく行き過ぎるより損が小さいことが多いです。

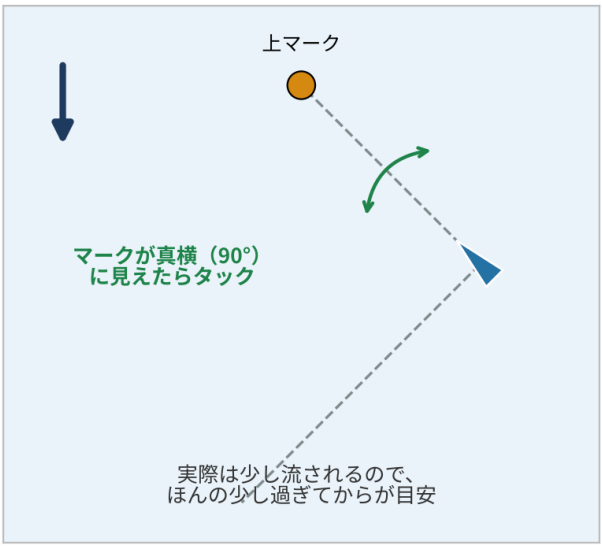
- ただし、マークの直前でのタックは混雑と衝突の危険があります（次の章）。
- 潮がある海面では、レイラインそのものがずれます（第8回）。潮に押される側では早めに、逆の側では遅めにタックします。

4. レイラインに乗ったかを判断する方法

図7　レイラインに乗ったかを判断する方法（風090°、スターボード045°の例）



② 目で見る：マークが真横

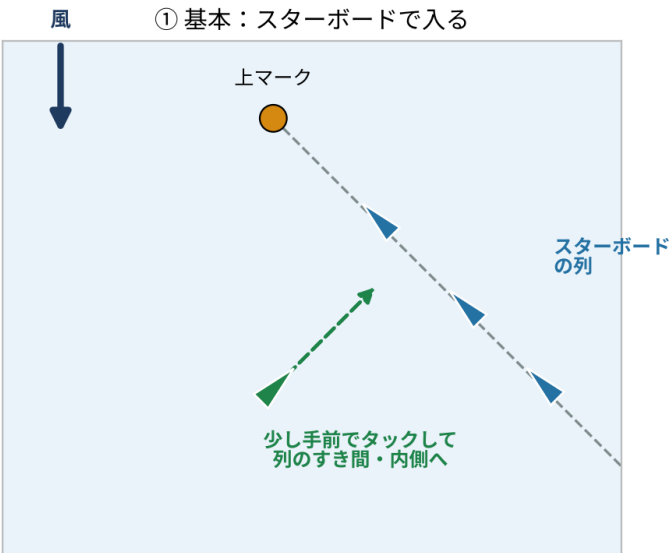


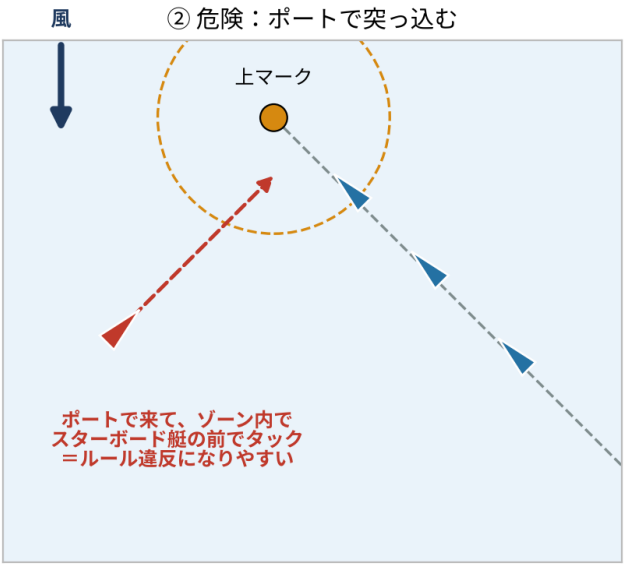
1. **コンパスで測る**：スターボードで走っているとき、マークの方位を測り、それが**ポートタックで走るときの数字**になったらタックすれば、ちょうどマークに向けます。例：風090°で、スターボード045°・ポート135°なら、マークが135°の方向に見えたときがタックの合図です。
2. **目で見る**：クローズホールドで走っていて、**マークがちょうど真横（艇の進行方向に対して90°）**に見えたら、レイラインに乗っています。実際は風下に少し流される（リーウェイ）ので、**ほんの少し過ぎてから**タックするのが目安です。

3. **他の艇を見る**：先にレイラインに乗った艇がマークに届いているかを見ると、自分の判断を確かめられます。

5. 上マークへの近づき方

図4　上マークへの近づき方





点線の円＝ゾーン（3艇身）。マークを左に見て回る（左回り）コースの例

基本はスターボードで入る

マークを左に見て回るコースでは、上マークの右下（スターボード・レイライン）に**スターボードの艇が列を作って**近づいてきます。スターボードは優先権を持つので（第2回）、この列の中にいれば安全に回航できます。

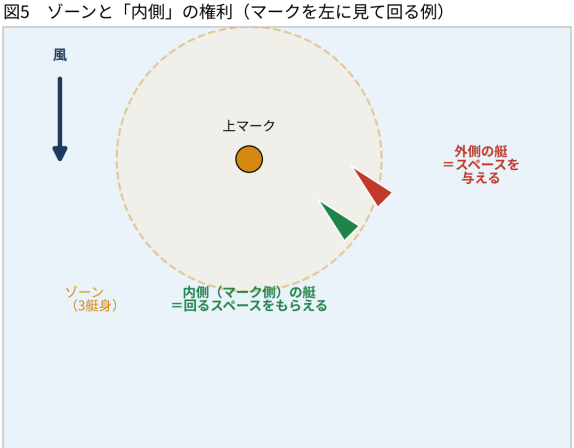
- ポートで近づく場合は、**列が混む前に、少し手前でタックしてスターボードに乗り換え**、列のすき間や内側に入ります。
- スターボードの列の真風下でタックすると、前の艇の風の影に入り、マークに届かなくなることがあります。

ポートで突っ込まない

ポートでマークの近くまで来て、ゾーンの中でスターボードの艇の前でタックするのは、**ルール違反になりやすい**危険な動きです。ゾーンの中でタックした艇は、スターボードの艇をクローズホールドより上に向けさせてはいけません。初心者のうちは、**ゾーンの外で余裕をもってスターボードに乗っておく**のが安全です。

6. ゾーンと「内側」の権利

図5　ゾーンと「内側」の権利（マークを左に見て回る例）



先に1艇がゾーンに入った時点で内側にオーバーラップしていれば、外側の艇はマークを回るスペース（マークルーム）を与える

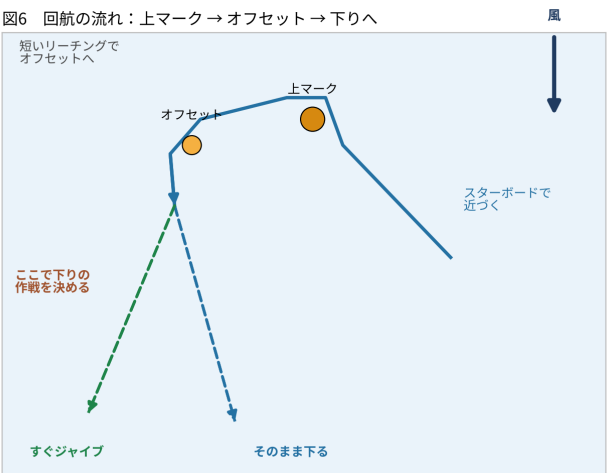
- **ゾーン**は、マークの周り**3艇身**の円です。
- どちらかの艇がゾーンに入った時点で、**内側（マーク側）にオーバーラップしている艇**は、外側の艇からマークを回るスペース（**マークルーム**）をもらえます。

- 反対に、ゾーンに入った時点でオーバーラップしていなければ、後ろの艇は後から内側に割り込む権利はありません。
- ただし、反対のタックの艇同士（スターボードとポート）が上マークで出会う場合は、このマークルームのルールは使われず、**スターボード優先**が基本です。

※ルールの詳細はセーリング競技規則（RRS）第18条などに定められています。ここでは初心者向けに要点だけをまとめています。

7. 回航の流れ：上マーク → オフセット → 下り

図6　回航の流れ：上マーク → オフセット → 下りへ



1. **マークの手前**：スターボードでマークに近づき、回る直前まで艇速を保ちます。マークに触れたら回転ペナルティ（通常1回転）が必要です。
2. **回航**：マークのすぐ横でベア（風下に向ける）し、セールを出します。下マーク回航（第5回）とは逆に、上マークは**マークに近いところをきれいに回る**のが基本です。
3. **オフセットマーク**：多くのレースでは上マークのすぐ近く（数十m）にオフセットマークがあり、短いリーチングで向かいます。
4. **下りの準備**：オフセットを回るころには、**「そのまま下るか、すぐジャイブするか」**を決めておきます（第

5回）。上りの最後に、下りの風（どちら側が強いか）を見ておきましょう。

回航でよくある失敗

- マークの手前で減速し、後ろの艇に内側へ入られる。
- オーバースタンドを恐れて早めにタックし、マークに届かずに、ゾーンの中でもう一度タックする。
- 回航後すぐに下りの準備（470のスピネーカー、スナイプの観音開き）に気を取られ、コースを外れる。

8. まとめ

✓ レイライン＝タックせずに上マークへ届く限界の線。外に出ると選択肢がなくなる

✓ 遠くからレイラインに乗らない。リフトで行き過ぎ、ヘッダーで届かなくなる

✓ オーバースタンドで上った分はまるごと損。迷ったら少し手前でタック

✓ マークが真横、またはマークの方位＝反対タックの数字になったらタック

✓ 上マークにはスターボードで入る。ゾーン内でポートから突っ込まない

✓ゾーン（3艇身）に入った時点で内側にオーバーラップしていれば、マークルームをもらえる

✓オフセットを回るまでに、下りの作戦を決めておく

次回（第5回）：下りレグのコース取り