ヨットレース入門シリーズ　第1回

風の基礎

― 風向の言い方・見かけの風・ブロー・振れの測り方（初心者向け）―

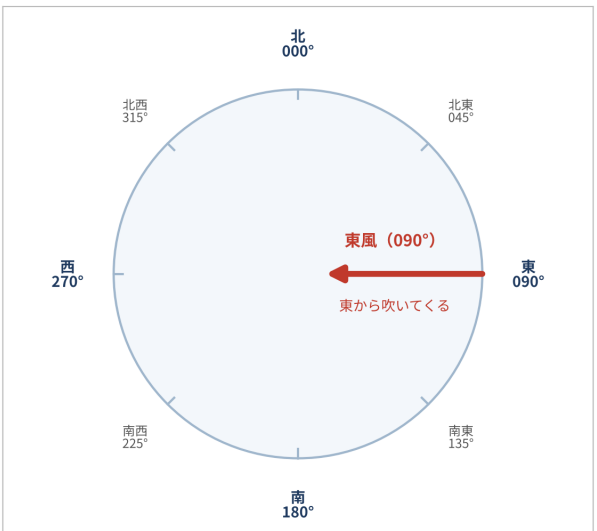
作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

ヨットは風だけで走る乗り物です。レースでの判断（スタート位置、どちらへ行くか、いつタックするか）は、すべて**「風がどこから・どれくらいの強さで吹いていて、これからどう変わるか」**を読むことから始まります。第1回では、シリーズ全体の土台になる風の基本を説明します。

この回で身につけること：① 風向を数字で言える　② 真風と見かけの風の違いがわかる　③ 海面でブローを見つけられる　④ コンパスで風の振れを判断できる

1. 風向の言い方

図1　風向の呼び方と数字



風は「吹いてくる方向」で呼ぶ（吹いていく方向ではない）

- 風は**「吹いてくる方向」**で呼びます。東から吹いてきて西へ吹いていく風は「東風」です。
- レースでは方角を**0〜360°の数字**で表します。北が000°、東が090°、南が180°、西が270°です。
- 風が時計回りに変わること（例：090°→100°）を**「右に振れる」**、反時計回り（090°→080°）を**「左に振れる」**と言います。数字が増えれば右振れ、減れば左振れです。

風速の単位：日本の天気予報は**m/s（メートル毎秒）**、ヨットの世界では**ノット（kt）**もよく使いま

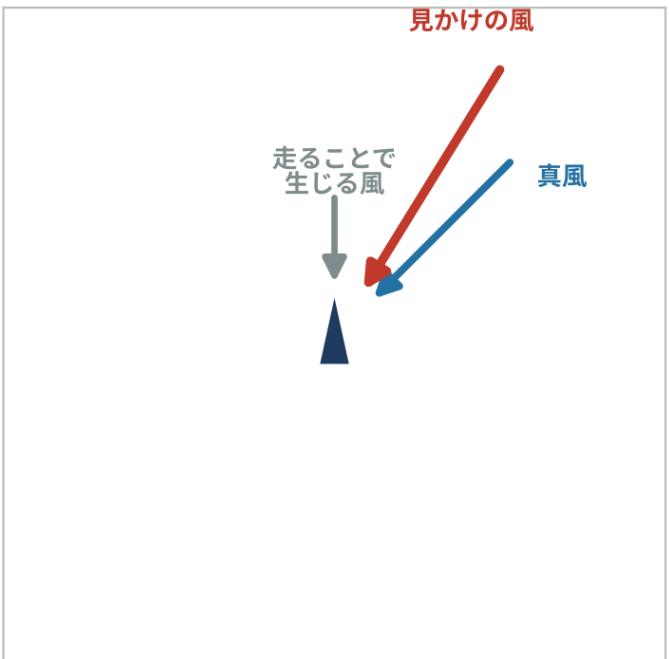
す。**1 m/s ≒ 2ノット**（正確には1.94）と覚えておくと便利です。例：5 m/s ≒ 10ノット。

2. 真風と見かけの風

止まっているときに感じる風を**真風（しんぷう）**と言います。ヨットが走り出すと、自分が進むことで前から風を受けます（自転車に乗ると、無風でも前から風を感じるのと同じです）。この2つが合わさったものが、セールが実際に受けている**見かけの風**です。

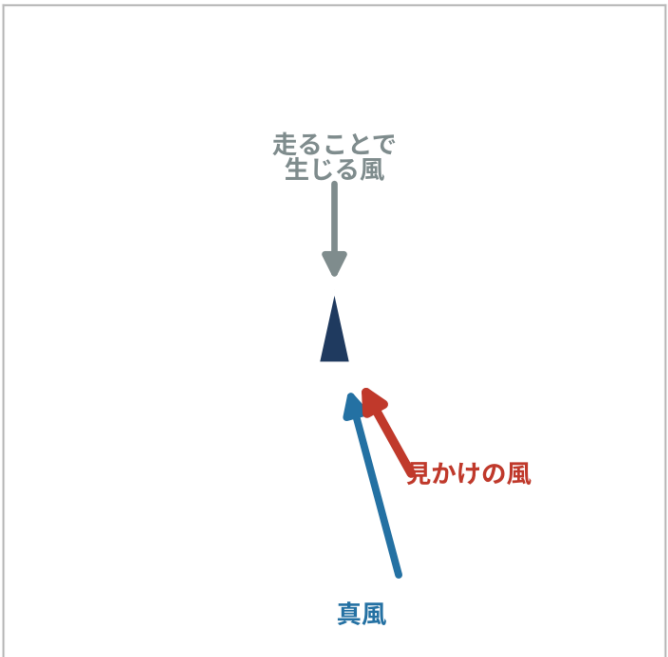
図2　真風と見かけの風（艇は上向きに
こ走っている。矢印の長さ＝風の強さ）

① 上り（クローズホールド）



真風：5 m/s、船首から45°
走ることで生じる風：2.2 m/s、真正面から
見かけの風：6.7 m/s、船首から32°

② 下り（ランニング寄り）



真風：5 m/s、船首から165°
走ることで生じる風：2.5 m/s、真正面から
見かけの風：2.7 m/s、船首から151°

見かけの風＝真風＋走ることで生じる風。
上りでは強く・前寄りに、下りでは弱くなる

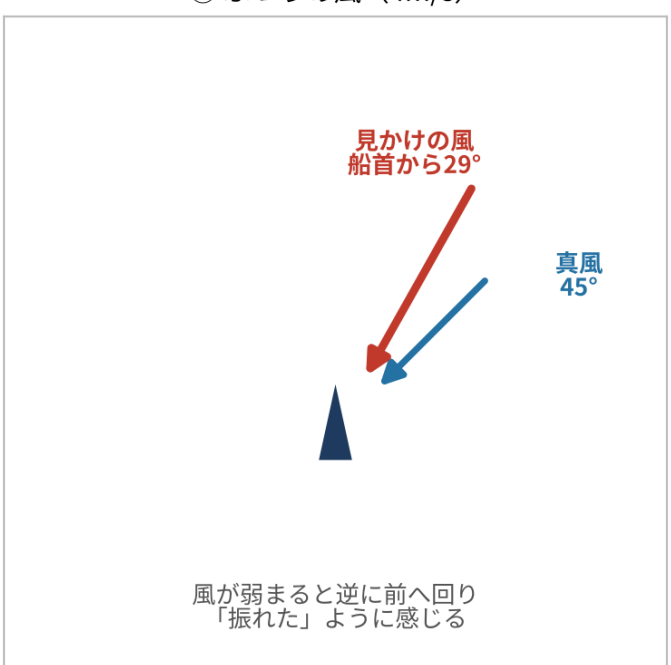
- **上り**では、見かけの風は真風より**強く、前寄り**になります。図の例では真風5 m/sが、見かけの風では約6.7 m/sになります。
- **下り**では、艇が風から逃げる形になるので、見かけの風は**弱く**なります。下りで「風が弱くなった」と感じ

ても、実際には真風は変わっていないことがあります。

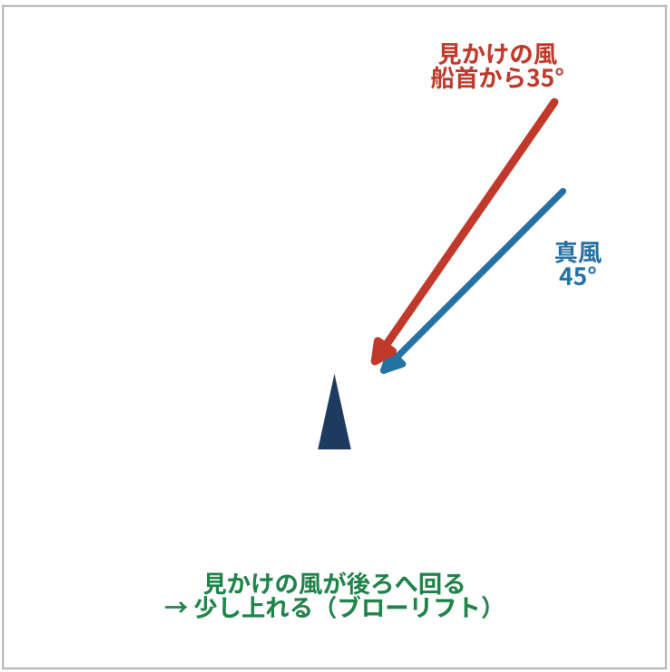
- テルテール（セールに付けた毛糸）やマストトップの風見が示しているのは**見かけの風**です。

風の強さが変わると、向きも変わったように感じる

図3　風の強さが変わると、
見かけの風の向きも変わる



② ブローが来た（7m/s）



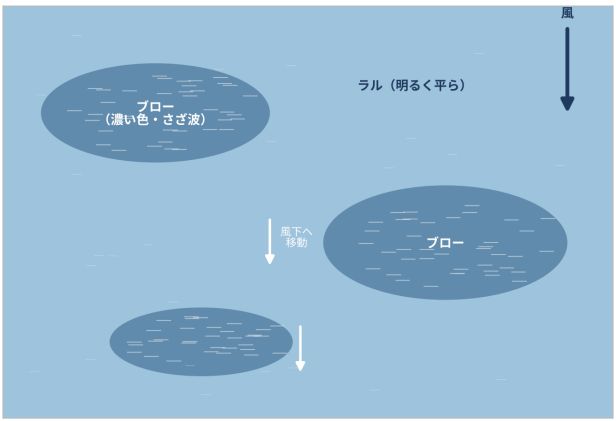
同じ艇速（2.2m/s）・同じ真風の向き（45°）でも、真風の強さだけで見かけの風の角度が変わる

ブロー（強い風）が来ると、見かけの風は**後ろへ回り**、少し上れる（風上へ向けられる）ようになります。逆に風が弱まると見かけの風は前へ回り、まるでヘッダー（向かい風方向の振れ）を受けたように感じます。

このため、**「風が振れた」と感じても、本当に風向が変わったのか、風の強さが変わっただけなのか**を区別することが大切です。風向の判断は、後で説明するコンパスで行いましょう。

3. 海面で風を見る：ブローとラル

図4　海面で風を見る：ブローとラル



- **ブロー**：周りより風が強い所。さざ波が立つので、海面が**濃い色**に見えます。
- **ラル**：周りより風が弱い所。海面が**明るく、平ら**に見えます。
- ブローは風に運ばれて**風下へ移動**してきます。風上側の海面を見れば、数十秒〜数分後に自分の所へ来る風がわかります。

見るときのコツ

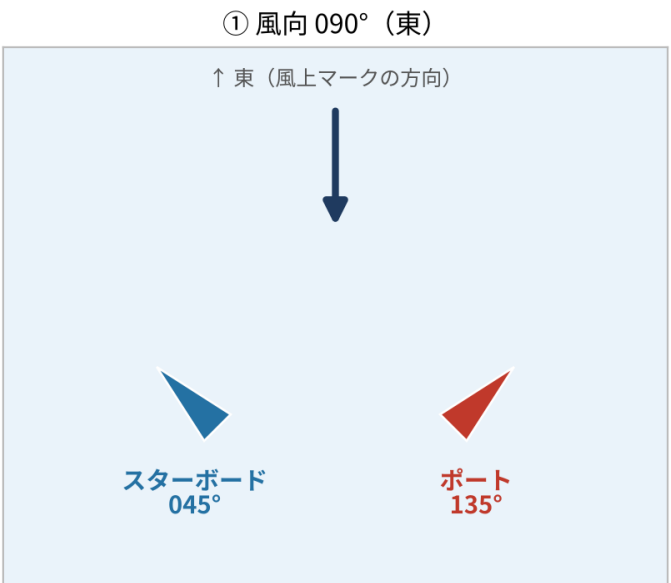
- サングラス（偏光レンズ）をかけると、海面の濃淡が見やすくなります。
- 太陽を背にして見ると濃淡がわかりやすく、太陽の方向は見にくくなります。

- 他の艇の傾き（ヒール）やスピードも、そこに風があるかどうかの手がかりです。
- 岸の旗、煙、他の海面の様子も合わせて見ます。

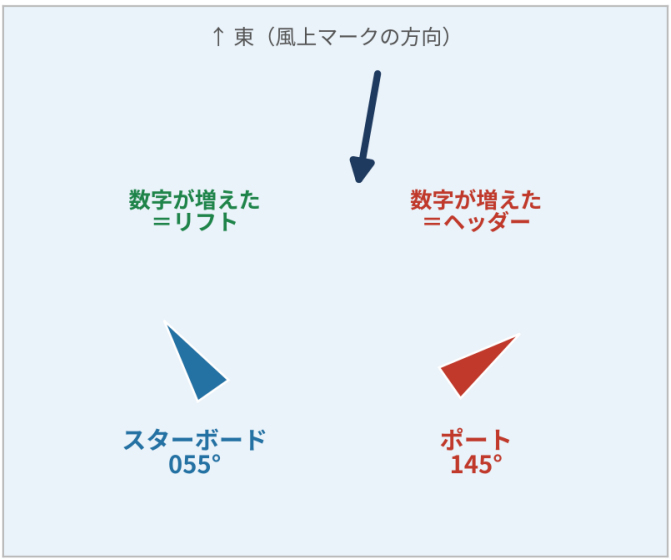
4. コンパスで風の振れを判断する

風の振れは体の感覚だけではわかりにくいので、**コンパスの数字**で判断します。クローズホールドで走っているときの船首の数字を覚えておき、その数字が変わったら風が振れたと判断します。

図5　コンパスの数字で振れを判断する（風上を上に描いています）



② 風が10°右に振れた（100°）



右振れ（数字が増える振れ）は、スターボードではリフト、ポートではヘッダー

	数字が増えた（右振れ）	数字が減った（左振れ）
スターボード	リフト（風上へ向けられる）	ヘッダー（風下へ落とされる）
ポート	ヘッダー	リフト

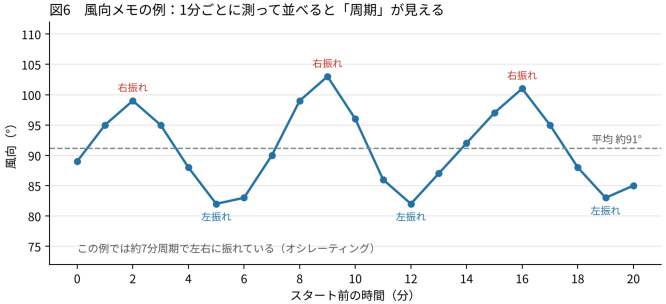
覚え方：**「スターボードは数字が増えればリフト、ポートは数字が減ればリフト」**。

風向の求め方：両方のタックでクローズホールドのときの数字を測り、その**真ん中**が風向です。

例：スターボード045°、ポート135°なら、風向は（45＋135）÷2＝**090°**。

5. 風向メモをつける

図6　風向メモの例：1分ごとに測って並べると「周期」が見える



スタート前の時間に、**1〜2分ごとに風向を測ってメモ**しておきましょう。並べてみると、次のようなことがわかります。

- **平均の風向**：今の風が平均より右か左かを判断する基準になります。
- **振れの幅と周期**：図6の例では、約±10°の幅で約7分ごとに左右に振れています（オシレーティング・シフト）。
- **傾向**：だんだん一方向に振れていく（パーシステント・シフト）なら、振れていく側が有利になります。詳しくは「風の振れとコース取り」の回で説明します。

※ 一般に、上空の強い風が降りてくるブローは、周りの風と少し向きが違うことが多いと言われています。メモをつけるとき

は、風の強さも一緒に書いておくと、ブローと振れの関係が見えてきます。

6. まとめ

✓風は「吹いてくる方向」で呼び、0〜360°の数字で表す。数字が増えれば右振れ

✓1 m/s ≒ 2ノット

✓セールが受けているのは見かけの風。上りでは強く前寄り、下りでは弱くなる

✓ブローが来ると見かけの風は後ろへ、弱まると前へ回る。「振れた感じ」はコンパスで確かめる

✓ブローは濃い色・さざ波。風上から風下へ移動してくる

✓スターボードは数字が増えればリフト、ポートは数字が減ればリフト

✓スタート前は風向メモで、平均・振れ幅・周期・傾向をつかむ

次回（第2回）：スタートの基本