ヨットレース入門シリーズ　第5回

下りレグのコース取り

― 上マークから下マークまでの基本戦略（初心者向け・470／スナイプ）―

作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

上り（風上マークへ向かう区間）は戦略が大事、下りは「ただ追い風で走るだけ」と思われがちです。しかし実際には、**下りでも数艇身〜数十艇身の差**がつきます。本資料では、上マークを回ってから下マーク（ゲート）を回るまでの基本的な考え方を、図で説明します。

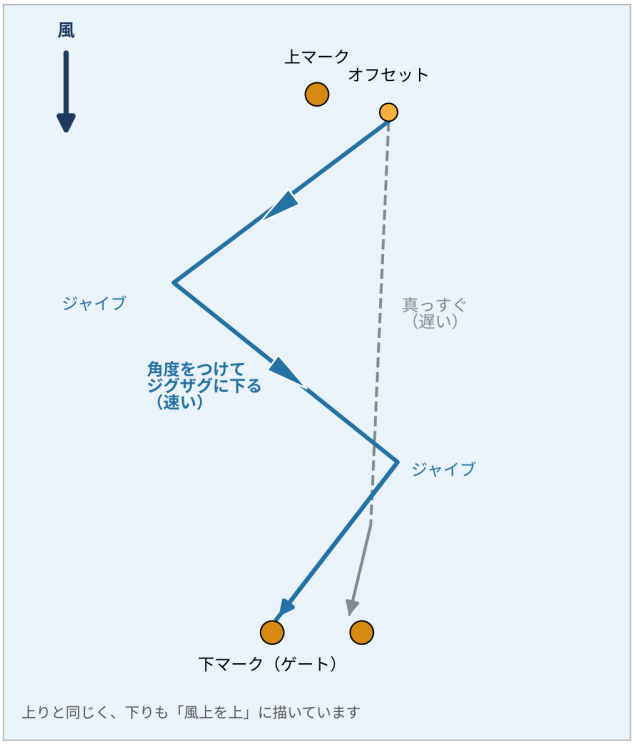
下りの優先順位（まずこれを覚える）： ① 風の強い所（ブロー）にいる　② 風の振れに合わせてジャイブを選ぶ　③ 他艇の風の影を避ける

0. 用語

ランニング	真後ろから風を受けて走る帆走
ブロードリーチ	斜め後ろから風を受けて走る帆走
ジャイブ	船尾を風上側に回して、風を受ける舷を入れ替えること（下りでの方向転換）
ブロー／ラル	周りより風が強い所が「ブロー」、弱い所が「ラル」。海面が濃い色に見える所がブロー
VMG	**Velocity Made Good**（ヴェロシティ・メイド・グッド）の略。直訳は「実際に稼いだ速さ」。艇の速さそのものではなく、風下（または風上）方向に実際にどれだけの速さで近づいているかを表す
ゲート	2つ並んだ下マーク。間を通って、どちらを回ってもよい
ゾーン	マークの周り3艇身の円。この中ではマークを回るときの優先権が決まっている

1. 下りレグの全体像

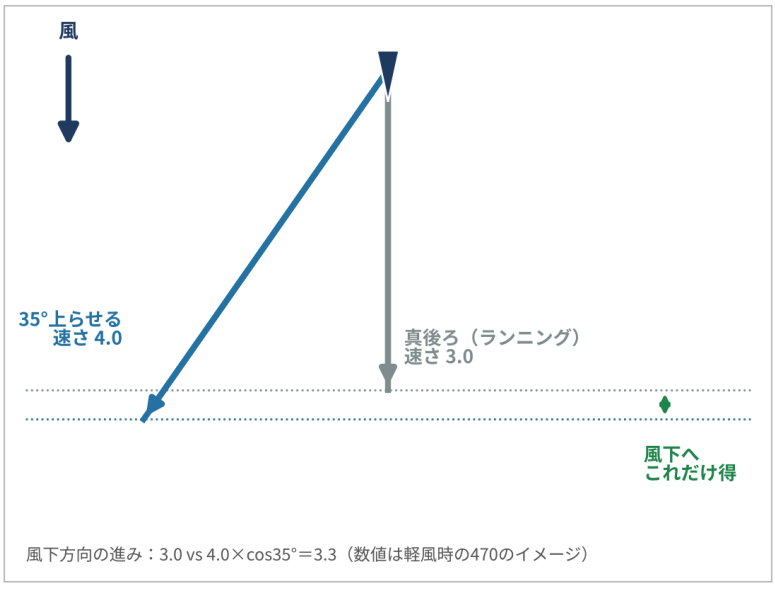
図1　下りレグ（ダウンウインド）の全体像



図も上りと同じく**風上を上**に描いています。下マークは風下にあります。上マーク（とオフセットマーク）を回ったら、下マークへ向かいます。このとき、**真っすぐ風下へ走るより、角度をつけてジャイブしながらジグザグに下る方が速い**ことが多いです。

2. なぜ真っすぐ下らないのか（VMG）

図2　なぜ真っすぐ下らないのか（VMG＝風下方向の速さ）



真後ろからの風（ランニング）では、艇が風から逃げる形になるので、セールに当たる風が弱くなり遅くなります。少し上らせて（風上側に向けて）ブロードリーチにすると、セールに風がしっかり当たり、艇速がぐっと上がります。

走る距離は増えますが、それ以上に速くなるので、**結果として風下へ早く着く**ことができます。これがVMG（風下方向の速さ）を考えるということです。

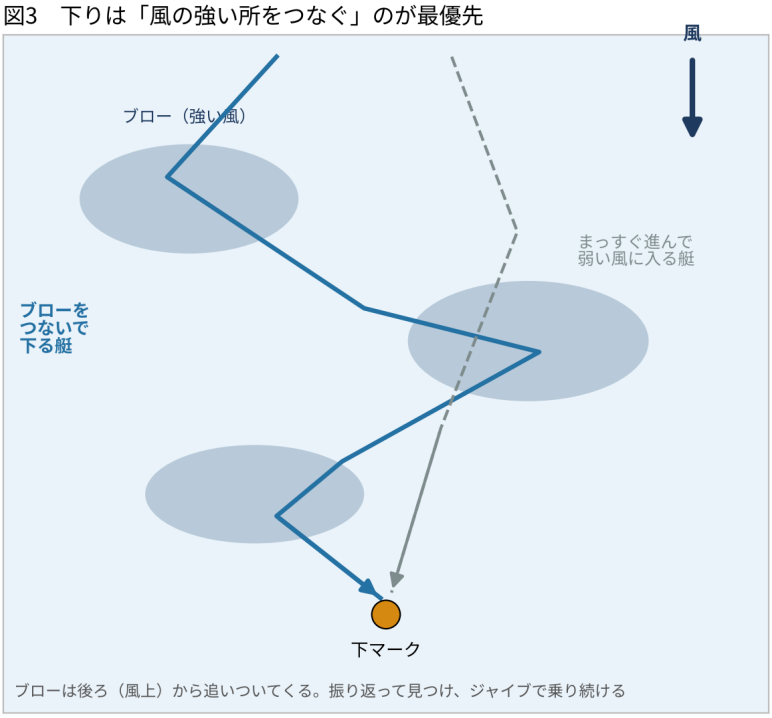
VMGとは？　Velocity Made Good の頭文字で、「目的の方向に向かって実際に稼いでいる速さ」という意味です。計算は「艇の速さ × cos（真風下からずらした角度）」で、図2の例では 4.0 × cos35° ≒ 3.3 となり、真後ろで走るときの3.0より大きくなります。スピードメーター（GPS）の速さが速くても、マークの方向に近づいていなければVMGは小さくなります。上りでも同じ考え方で、「風上方向のVMG」を最大にする角度で走るのがクローズホールドの基本です。

風の強さで角度を変える

- **軽風**：上らせて艇速をつける方が得。角度を大きく取ってジャイブで下る
- **中風〜強風**：艇速が頭打ちになるので、真下に近い角度で下る方が得
- ブローに入ったら下らせ（風下へ向け）、ラルに入ったら上らせて艇速を保つ

3. いちばん大事なのは「風の強い所」

図3　下りは「風の強い所をつなぐ」のが最優先



下りでは、ブローは**後ろ（風上）から追いついてきます**。前を見ているだけでは気付けないので、こまめに振り返って、濃い色の海面がどこから来ているかを確認しましょう。

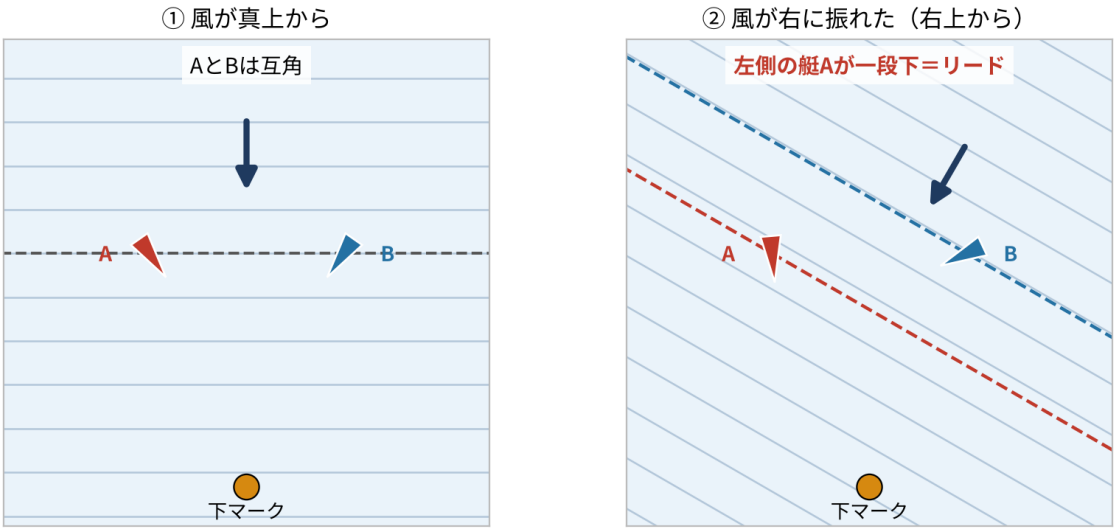
- ブローが来たら、なるべく**長く乗っていられる方向**へ走る（ブローと一緒に風下へ進む）。
- ブローから外れそうになったら、ジャイブして次のブローへつなぐ。

- 風の弱い所に入ると、後ろからブローに乗った艇にどんどん追いつかれます。

上りでは「振れ」が最重要になることが多いですが、下りでは**風の強さの差**の方が効く場面が多いです。迷ったら、風の強い方を選びましょう。

4. 風の振れへの対応

図4　下りでもラダー（風に直角な線）で考える



右に振れると、下りでは図の左側が有利（上りとは逆）。振れた後はマークの方を向けるジャイブを選ぶ

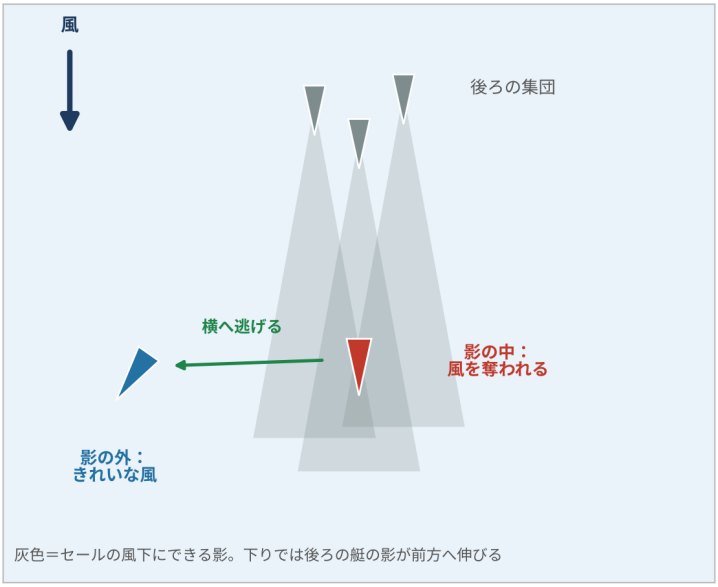
下りでも、上りと同じ**ラダー（風に直角な線）**で考えます。ただし、有利な側は**上りと逆**になります。

- 図4のように風が右に振れると（右上から吹くと）、下りでは図の**左側にいる艇の方が下マークに近い段**に乗ります。
- 振れた後は、**下マークの方へ船首を向けられるジャイブ**を選びます。コンパスで両方のジャイブの角度を覚えておき、マークへ近い方向を向ける方で走るのが基本です。
- 上りで「ヘッダーでタック」したのと同じように、下りでは**マークから向きが離れていく振れを受けたらジャイブ**を考えます。

※ただし、振れが小さいときやブローの差が大きいときは、風の強さを優先します。

5. 他艇の「風の影」に注意

図5　下りでは「後ろの艇」の風の影に注意



下りでは、**後ろの艇**のセールの影が前方へ伸びてきます。後ろの集団の真風下に入ると、風を奪われて追いつかれてしまいます。

- 後ろの艇の影に入ったら、**早めに横へずれるか、ジャイブで逃げる**。
- 逆に、前の艇に追いつきたいときは、自分の影を前の艇にかけることで差を詰められます。
- 上マークを回った直後は、上ってくる艇や後続艇と混み合うので、まずはきれいな風の所へ出ることを優先しましょう。

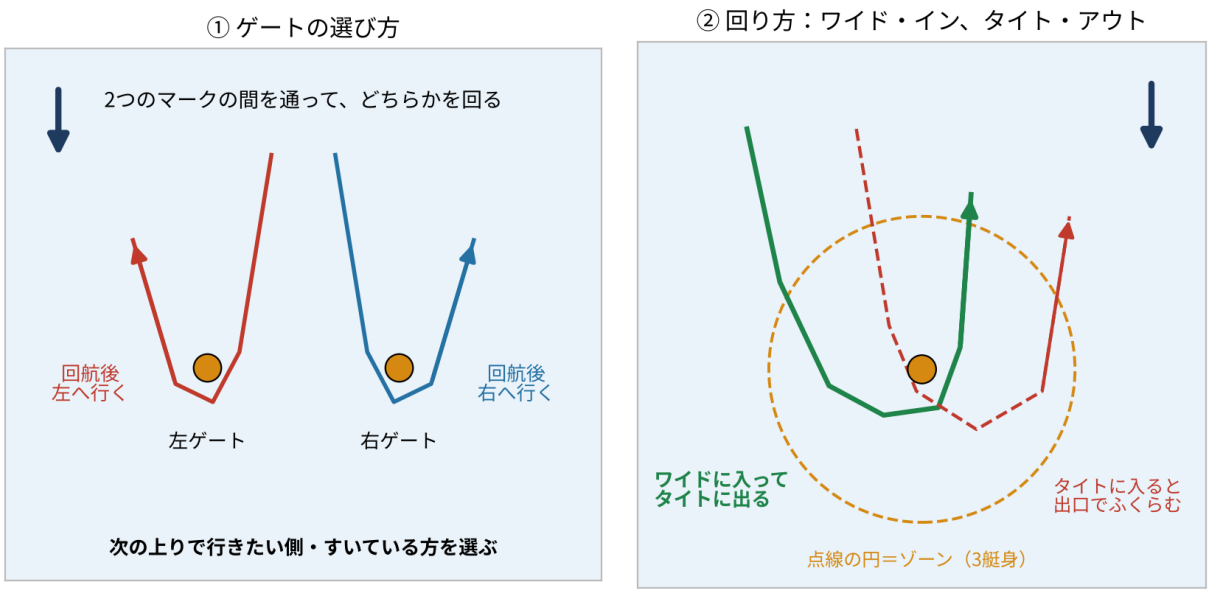
6. 上マークを回った直後の選択

選択	内容	向いている場面
そのまま下る	回航後、同じジャイブのまま下りへ（470ならベアウェイ・セット）	そのまま行った側にブローがある／有利なとき。基本はこちら
すぐジャイブ	回航後すぐジャイブして反対側へ（470ならジャイブ・セット）	反対側に明らかなブローや有利な振れがあるとき。後続艇の影から逃げたいとき

上りの最後に、**下りの風（どちら側が強いか）を観察しておく**と、回航直後に迷わずに済みます。

7. 下マークへの近づき方と回り方

図6　下マーク（ゲート）の回航



下りにもレイラインがある

ジャイブしてから、そのまま下マークに届く限界のコースが下りのレイラインです。**レイラインを越えて走りすぎると**、最後に真下近くの遅い角度で戻ることになり損をします。またジャイブは1回ごとに少しずつ損をするので、**回数は必要最小限**にしましょう。

ゲートの選び方

- **次の上りで行きたい側**につながる方を選ぶ（右に行きたければ右側のゲート、など）。
- 混んでいる方は避ける。有利でも、集団の外側で回ると大きく損をします。
- 迷ったら、**風下に近い（下マークまで近い）方**を選ぶ。

回り方：ワイド・イン、タイト・アウト

マークの手前ではマークから少し離れて（ワイド）近づき、マークの横をぎりぎり（タイト）に抜けて上りに入ります。こうすると回航後すぐに上りの角度で走れて、風上側の位置を取れます。タイトに入ると出口でふくらみ、風下に押し出されてしまいます。

ゾーンのルール（要点）：マークの周り3艇身（ゾーン）に先に入った時点で、**内側でオーバーラップしている艇**には、外側の艇がマークを回るスペースを与えます。内側を取れるように、早めにマークへの位置取りを考えましょう。

8. 470とスナイプの違い

	470	スナイプ
セール	スピネーカーあり	スピネーカーなし（ジブを反対側に張る「観音開き」で下る）
下る角度	軽風では大きく上らせてジャイブで下るのが基本。強風では真下寄りに	真下に近い角度で下ることが多い。軽風ではやや上らせる
ジャイブの損	スピネーカーの扱いがあるので損が大きい。回数を絞る	比較的少ないが、強風では沈に注意
共通	ブローをつなぐ・振れに合わせてジャイブを選ぶ・後ろの艇の影を避ける、の3つは同じ	

9. まとめ

✓ 下りの優先順位は「ブロー → 振れ → 他艇」

✓ 真っすぐ下るより、角度をつけてジャイブで下る方が速いことが多い（特に軽風の470）

✓ ブローは後ろから来る。振り返って見つけ、ジャイブでつなぐ

✓ 振れたら、下マークの方を向けるジャイブで走る。有利側は上りと逆

✓ 後ろの艇の風の影に入ったら、早めに横へ逃げる

✓ レイラインを越えすぎない。ジャイブは必要最小限

✓ ゲートは「次の上りで行きたい側」「すいている方」。回航はワイド・イン、タイト・アウト