ヨットレース入門シリーズ　第9回

風速別の走り方

― 軽風・中風・強風で、艇の扱いと戦術の優先順位を変える（初心者向け・470／スナイプ）―

作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

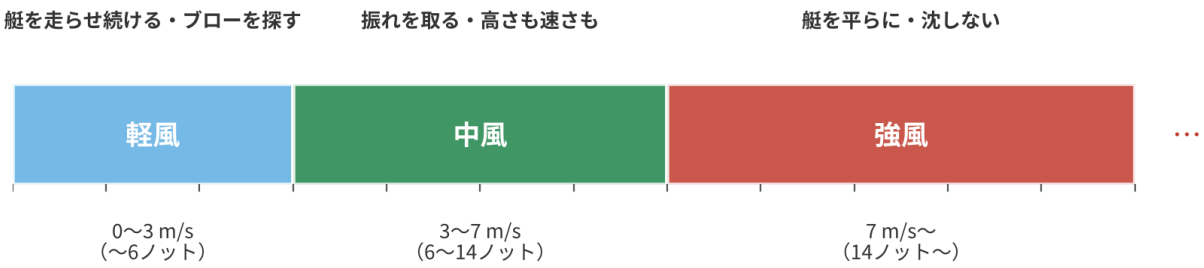
同じ艇、同じコースでも、**風の強さが変わると「速く走らせる方法」も「戦術の優先順位」も変わります**。軽風で強風と同じ走らせ方をすると止まってしまい、強風で軽風と同じ走らせ方をすると傾きすぎて遅くなったり、沈したりします。第9回では、風速を3つに分けて、それぞれの走り方の基本を学びます。

この回で身につけること：① 風速の3つの区分と、それぞれの目標　② 艇の傾き・体重の位置・セールの形の変え方　③ 上りの角度とブローへの対応　④ 風速による戦術の優先順位の違い

セールの調整（アウトホール、カニンガム、バング、シートなど）の細かい数値は、艇種・セール・体重によって違います。本資料は「どちらの方向へ変えるか」という考え方を中心に説明します。具体的な値は、各チームのセッティング表やコーチの指示に従ってください。

1. 風速の3つの区分

図1　風速の3つの区分（この資料での目安）



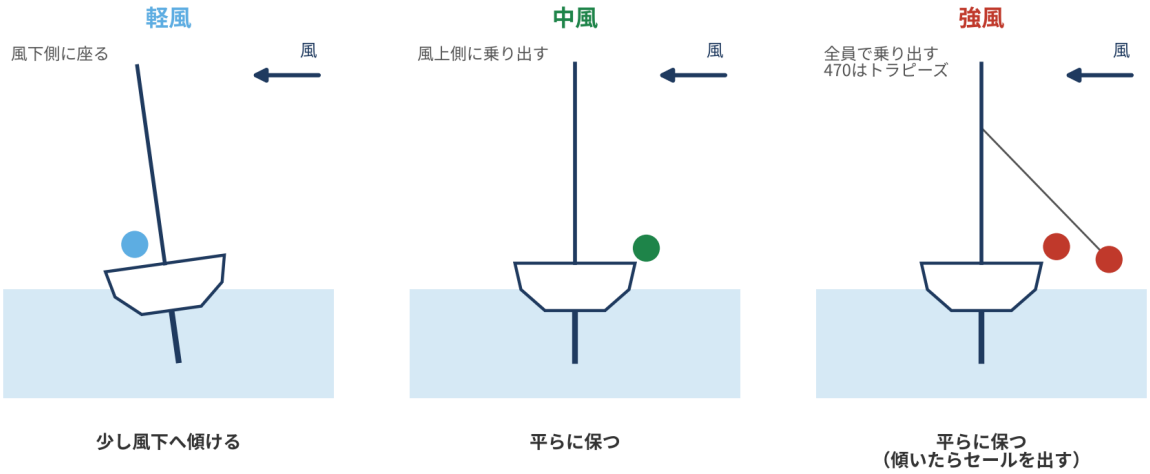
区切りは目安。470ではクルーのトラピーズ、スナイプでは全員のハイクアウトが本格的に必要になるあたりが「中風→強風」の境目

	軽風（〜3 m/s）	中風（3〜7 m/s）	強風（7 m/s〜）
いちばんの目標	艇を止めない。速さを保つ	高さと速さの両立	艇を平らに保ち、パワーを逃がす
難しさ	風が弱く、ムラが大きい	振れの読み合い	艇の扱い・体力・沈の危険
戦術の優先	**ブロー（風の強い所）**	**振れ**	**艇の扱いと安全**

※区切りの風速は目安です。乗員の体重や波の大きさによって変わります。

2. 艇の傾き（ヒール）

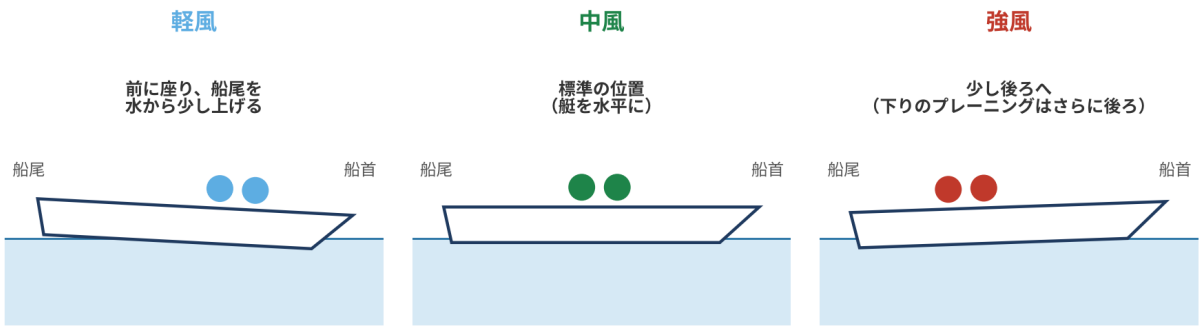
図2　艇の傾き（ヒール）：後ろから見た図　●＝乗員の位置



- **軽風**：艇を**少し風下へ傾けます**。重さでセールが自然な形になり、水に触れる面積も減ります。乗員は艇の中央〜風下側に、動きを小さくして座ります。
- **中風**：**艇を平らに**保ちます。乗員は風上側に乗り出し、風の強弱に合わせて体重を出し入れします。
- **強風**：**平らに保つことが最優先**です。全員で乗り出し（470のクルーはトラピーズ）、それでも傾くときは**セールを出してパワーを逃がします**。傾いたまま走ると、舵が効かなくなり、大きく遅れます。

3. 前後の体重の位置

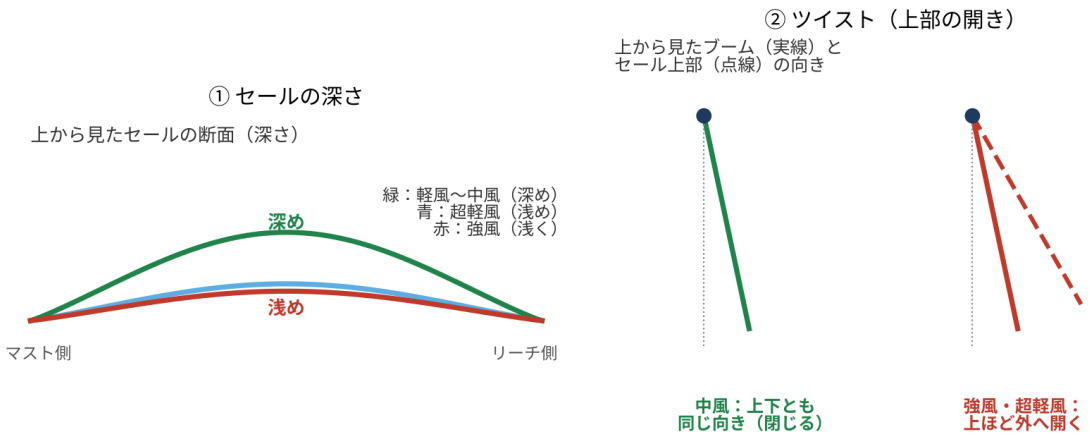
図3　前後の体重の位置（横から見た図、右が船首）



- **軽風**：前寄りに座り、**船尾を水から少し上げて**、水の抵抗を減らします。
- **中風**：艇が水平になる標準の位置です。
- **強風**：少し後ろへ下がり、船首が波に突っ込むのを防ぎます。下りでプレーニング（滑走）するときは、さらに後ろへ下がります。
- どの風速でも、**乗員はなるべく寄り添って座る**のが基本です。前後に離れて座ると、波で艇が揺れやすくなります。

4. セールの形

図4　風速によるセールの形の変え方（考え方の模式図）

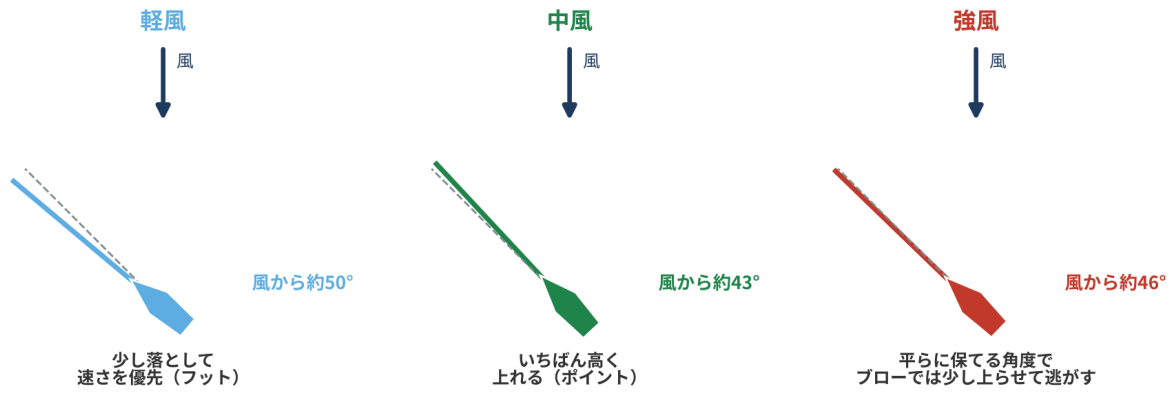


	超軽風	軽風〜中風	強風
深さ	やや浅め（弱い風がセールからはがれないように）	**深め**（パワーを出す）	**浅く**（パワーを逃がす）
ツイスト	上部を少し開く	上下をそろえる（閉じる）	**上部を開く**（上の風を逃がす）
調整の方向	シートを引きすぎない	アウトホール・カニンガムを緩めに	アウトホール・カニンガム・バングを強めに引き、セールを平らに

大事なのは、**セールの形を風速に合わせて「変える」ことを意識する**ことです。風速が変わったのに、出艇前のままの調整で走り続けないようにしましょう。テルテール（セールの毛糸）の流れ方も、風速によって変わります（軽風では内側と外側がそろって流れることが大切です）。

5. 上りの角度

図5　上りの角度（灰色の点線＝45°）　※数字は傾向を示すイメージ

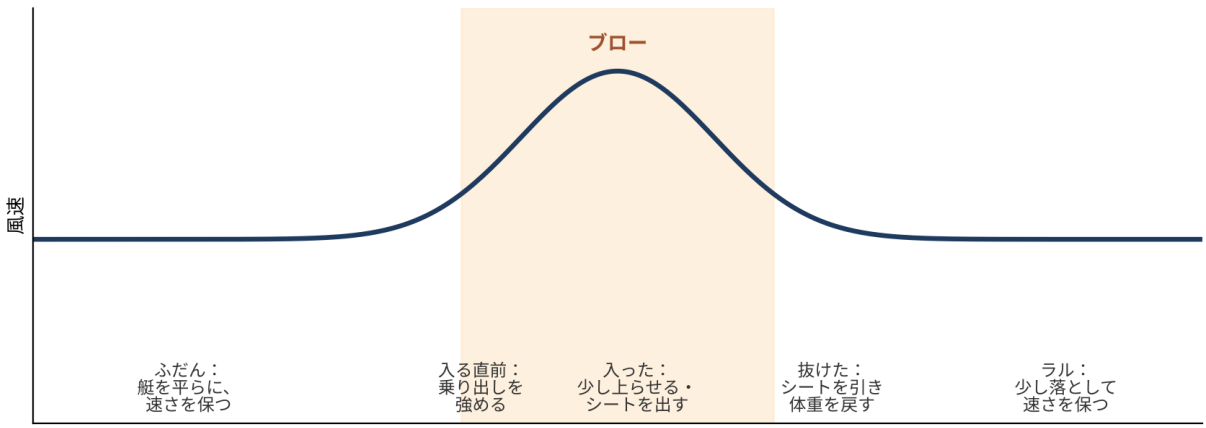


- **軽風**：高く上ろうとすると艇速が落ちて止まってしまいます。**少し落として、速さを優先**します（フット）。止まりかけたら、さらに落として速度をつけ直します。
- **中風**：艇速が十分に出るので、**いちばん高く上れる**風速です（ポイント）。
- **強風**：艇を平らに保てる角度で走ります。ブローでは**少し上らせて（フェザリング）セールの風を逃がし**、傾きを抑えます。

※角度の数字は傾向を示すイメージです。第3回で学んだVMG（風上方向に近づく速さ）が最大になる角度を、風速ごとに探すことが目標です。

6. ブローへの対応

図6　ブローへの対応（中風〜強風の上り）



1. **入る直前**：海面の色でブローが来るのを見つけたら、乗り出しを強めて準備します。
2. **入った瞬間**：艇が傾く前に、**少し上らせる・シートを少し出す**で、傾きを抑えます（第1回の「ブローで見かけの風が後ろへ回る」ことも、上らせられる理由です）。
3. **抜けるとき**：風が弱まるのに合わせて、シートを引き直し、体重を戻します。抜けた後に乗り出したままだと、艇が風上側に傾きます。
4. **ラル（弱い所）**：少し落として速さを保ち、次のブローへつなぎます。

軽風では逆に、ブローに入ったら**まず速さをつけてから**上ります。軽風でのブローは、何よりも大事な「燃料」です。

7. 戦術の優先順位の違い

	軽風	中風	強風
最優先	ブローをつなぐ（第5回）	振れを取る（第3回）	艇を走らせ続ける・沈しない
タック・ジャイブ	**回数を減らす**（1回で大きく失う）	振れに合わせて行う	波の小さい所で、確実に行う
他の艇	風の影の影響が大きい（遠くまで伸びる）	第7回の戦術がよく効く	他の艇より、自分の艇の扱い
スタート	きれいな風・すぐ走り出せる位置	有利側と振れ	早出しに注意（流されやすい）、十分な速度で
下り	上らせて速さをつけ、ブローをつなぐ	振れと強さのバランス	真下寄り・プレーニングや波乗りを使う

8. 470とスナイプの違い

	470	スナイプ
乗り出し	中風からクルーがトラピーズ。強風では2人とも最大限に	トラピーズはなく、2人ともハイクアウト。体力の差が出やすい
下り	スピネーカーを使う。強風ではプレーニングで大きな差がつく	ジブを反対側に張る（観音開き）。強風でもプレーニング・波乗りを狙う
強風での注意	スピネーカーの上げ下ろしとジャイブで沈しやすい	ブローでの傾きすぎに注意。早めにシートを出す

9. 安全について

- 強風の日は、**無理をして走らせるより、沈しないこと**が結果的に順位につながります。
- 出艇前に、**天気予報の最大瞬間風速**と、自分のチーム・艇の限界を確認しましょう。レースが行われるかどうかは、レース委員会が判断します。
- 沈したら、まず艇から離れず、落ち着いて起こします。救助艇の指示に従いましょう。
- 軽風の日も、長い待ち時間で体が冷えたり、日差しで疲れたりします。水分と服装に気を配りましょう。

10. まとめ

✓風速を「軽風・中風・強風」の3つに分けて、目標を切り替える

✓軽風は少し風下へ傾け、前に座り、速さ優先。ブローをつなぐ

✓中風は艇を平らに、いちばん高く上る。振れを取る

✓強風は平らに保つのが最優先。セールを浅く・上部を開き、ブローでは上らせて逃がす

✓ブローは「入る前に準備、入ったら上らせる・出す、抜けたら戻す」

✓風速が変わったら、セールの調整も変える

✓強風では「沈しないこと」が最大の作戦

次回（第10回）：レース前の準備と振り返り