ヨットレース入門シリーズ　第2回

スタートの基本

― ヨットレースのスタートを、図でやさしく解説（初心者向け）―

作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

ヨットレースは「スタートで半分決まる」と言われます。陸上競技と違い、ヨットは止まってスタートできません。**動きながら、決められた時刻ちょうどにラインを越える**必要があります。本資料では、初めてレースに出る人が知っておきたいスタートの基本を、次の順に説明します。

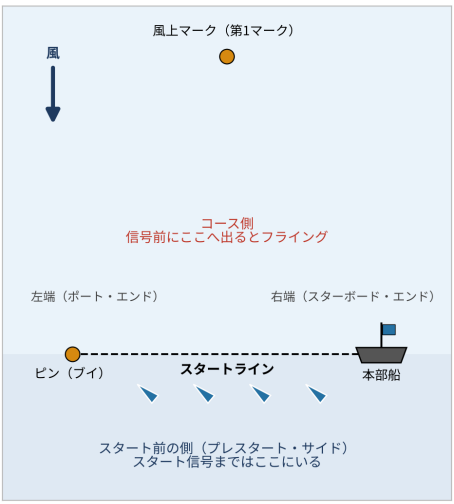
1. スタートエリアの名前
2. スタートの手順（旗と音）
3. ラインのどちらの端が有利か
4. スタート前に守る優先権（ルール）
5. 良いスタートとは
6. フライングしたら
7. 最後の1分間の動き方と練習方法

1. スタートエリアの名前

スタートラインは、**本部船（レース委員会の船）**のマストと、反対側の**ブイ（ピン）**を結んだ見えない線です。

普通は風に対してほぼ直角に設定され、その先の風上に第1マークがあります。

図1　スタートエリアの名前（風上を上に描いています）

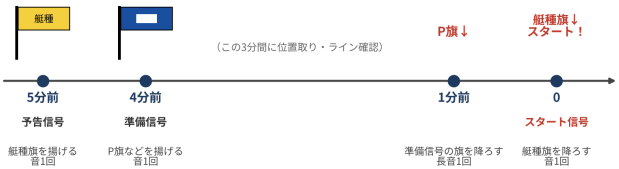


- スタート信号までは、ラインの手前（**プレスタート・サイド**）にいなければなりません。
- 風上を向いて右側が**右端（スターボード・エンド）**、左側が**左端（ポート・エンド）**です。本部船は右端にあることが多いです。

2. スタートの手順

多くのレースは、**スタート5分前から旗と音で時間を知らせる**方式です。音は合図の補助で、**正式な時間は旗の上げ下げで決まります**。音が遅れても、旗を見て時計を合わせましょう。

図2　基本のスタート手順（5分前方式）　※時間は「旗」で計る



時刻	信号	やること
5分前	予告信号：艇種旗を揚げる	時計をスタート（5分のカウントダウン）。自分のクラスの旗か確認
4分前	準備信号：P旗など	時計を確認。揚がった旗の種類（P・I・Z・U・黒色旗）を必ず見る
1分前	準備信号の旗を降ろす（長音）	スタート位置の近くへ。ここからは早出しのペナルティが厳しくなる場合がある
0	艇種旗を降ろす：スタート	全速でラインを越える

※スタート方式・旗は帆走指示書（SI）で変わることがあります。レース前に必ずSIを読みましょう。

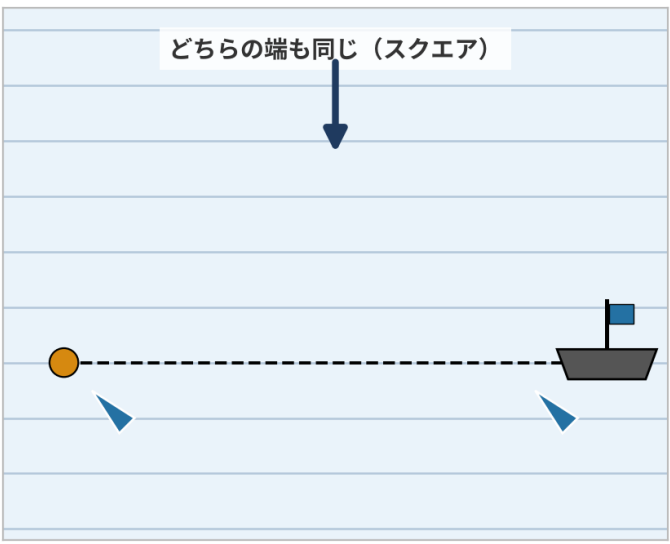
3. ラインのどちらの端が有利か

ラインが風に対してぴったり直角なら、どこからスタートしても同じです。しかし実際は、**風が少し振れていて、片方の端が風上に近い**ことがほとんどです。風上に

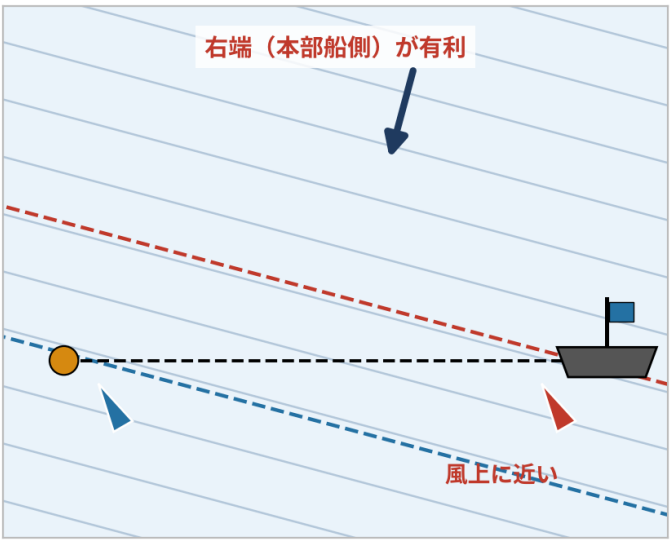
近い方の端からスタートすると、スタートした瞬間からリードできます。

図3　ラインの有利側：風上に近い方の端が有利

① 風がラインに直角



② 風が右に振れている



薄い線はラダー（風に直角な線）。同じラインでも、風が振れると片方の端が「一段上」になる

有利側の調べ方（スタート前にやること）

1. **ラインの真ん中で艇を風に正対させる**（ヘッド・トゥ・ウインド）。船首が向いた方向に対して、ラインがどちらに傾いているかを見る。船首が向いた方へ近い端が有利。
2. **ライン上を走ってコンパスで測る**。ラインの角度を測っておけば、風向の数字と比べて有利側がわかる。

3. スタート直前まで**何度も確認**する。風は振れ続けるので、5分前の有利側が0分では逆になることもある。

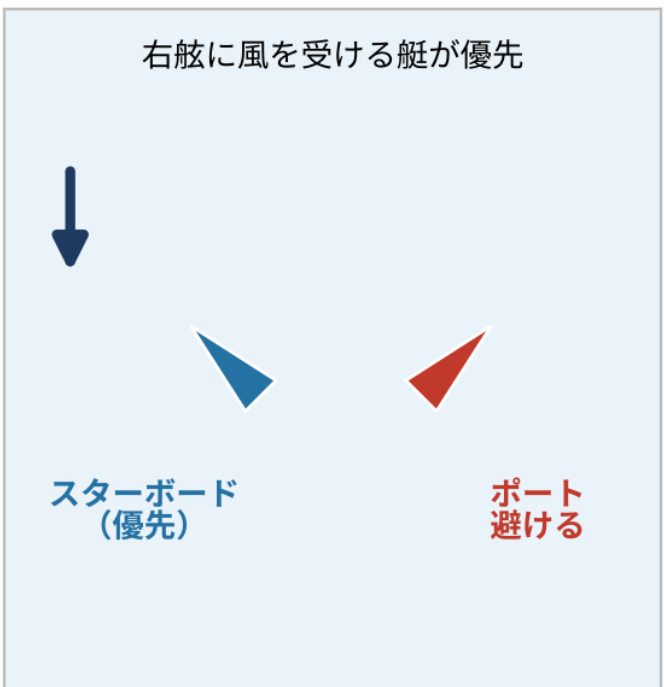
人気のある有利側は混み合います。初心者のうちは、**有利側から少し離れた、すいている場所**で確実にきれいなスタートを切る方が結果は良くなります。

4. スタート前に守る優先権

スタート前は多くの艇が狭い場所に集まるので、衝突しないためのルールが特に大切です。まず次の3つを覚えましょう。

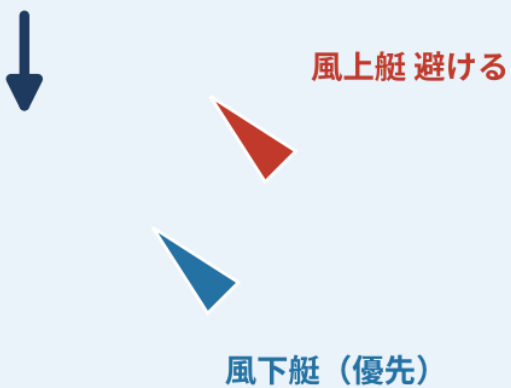
図4　スタート前でも有効な、
いちばん大事な3つの優先権

① ポート vs スターボード

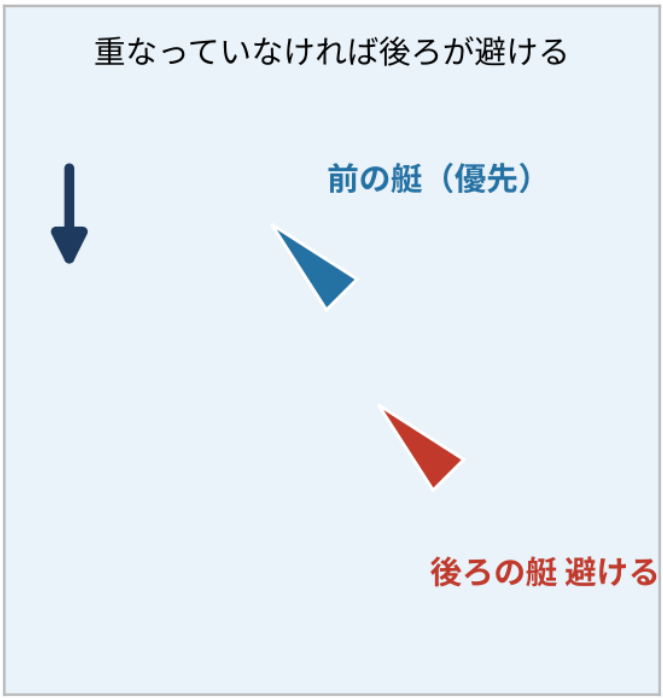


② 風上艇 vs 風下艇

同じタックで並んだら風下艇が優先



③ 後ろの艇 vs 前の艇



赤＝避ける艇、青＝優先艇。優先艇も、急なコース変更で相手が避けられなくしてはいけない

1. **ポートとスターボード**：反対のタック同士では、スターボード（右舷から風を受ける艇）が優先。ポート艇が避けます。
2. **風上艇と風下艇**：同じタックで横に並んでいる（オーバーラップしている）ときは、風下艇が優先。風上艇が避けます。

3. **後ろの艇と前の艇**：同じタックで重なっていないときは、後ろの艇が避けます。

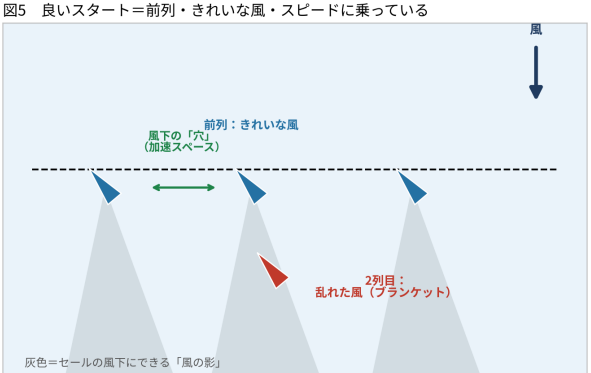
あわせて覚えておきたいこと

- 優先艇でも、急にコースを変えて相手が避けられないようにしてはいけません。
- 本部船とラインの間に、風上側から無理に割り込む（**バージング**）権利はありません。風下艇はスペースを空ける義務がありません。
- ルールに違反したら、すみやかに**回転ペナルティ**（通常は2回転）を行います。

※ルールの詳細は「セーリング競技規則（RRS）」に定められています。上は初心者向けに要点だけをまとめたものです。

5. 良いスタートとは

図5　良いスタート＝前列・きれいな風・スピードに乗っている



良いスタートの条件は、次の3つです。

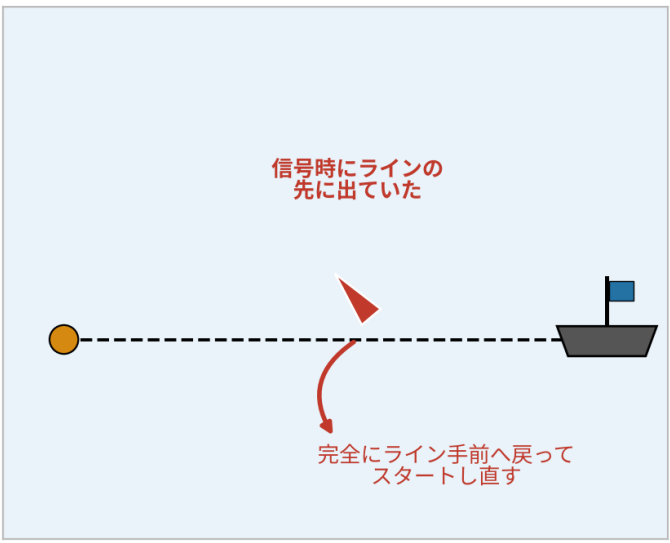
1. **前列にいる**：スタート信号の瞬間に、ラインのすぐ手前にいる。
2. **きれいな風を受けている**：前の艇や風上艇のセールの後ろにできる「風の影（ブランケット）」に入ると、風が弱く乱れて遅くなります。
3. **スピードに乗っている**：止まった状態でラインにいても、加速するまでに抜かれます。

そのために大切なのが、**風下側の「穴」**（スペース）です。スタート直前に風下にスペースがあると、少しベアして（風下に向けて）加速できます。風下艇にぴったり付かれると、加速も風上へ上ることもできなくなります。

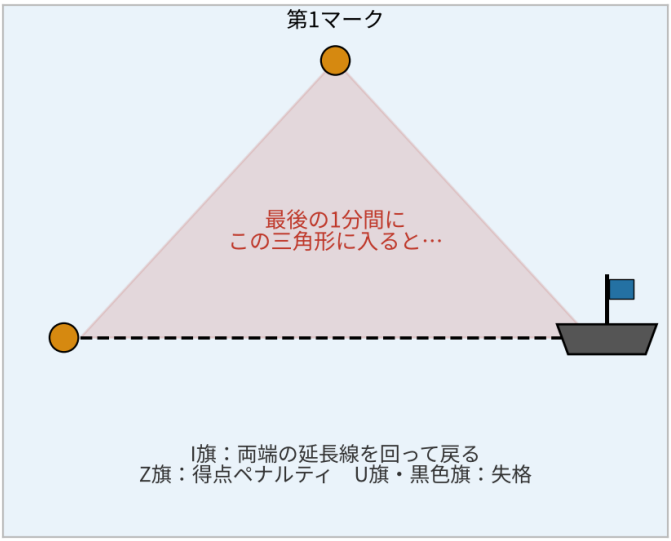
6. フライング（早出し）したら

図6　フライング（スタートの早出し）

① 個別リコール（X旗）



② 準備信号がI・Z・U・黒色旗のとき



- スタート信号のときに艇体の一部でもラインを越えていると、**個別リコール**になり、X旗が揚がります。**完全にラインの手前まで戻って**から、スタートし直します。戻らないと記録なし（OCS）です。
- 早出しが多くて誰が出たかわからないときは**ゼネラルリコール**（第1代表旗）となり、全員がやり直しです。
- 準備信号が**I旗・Z旗・U旗・黒色旗**のときは、最後の1分間のルールが厳しくなります（図6②）。特にU旗・黒色旗は、三角形の中に入っただけで失格になります。

ポイント：早出しは大きく損をします。慣れるまでは、**「数秒遅れてもいいから、確実にスピードを付けて出る」**ことを優先しましょう。

7. 最後の1分間の動き方と練習方法

基本の流れ（例）

残り時間	動き
5〜2分前	有利側を確認し、スタートする場所を決める。**見通し線**（本部船とブイの延長線上にある陸の目標）を見つけておくと、ラインまでの距離がわかりやすい
2〜1分前	決めた場所の近くでスターボードタックになり、ラインから数艇身の位置へ
1分〜20秒前	セールを出したり緩めたりして、**ゆっくり進みながら位置をキープ**。風下に「穴」をつくる
10〜5秒前	セールを引いて**加速開始**。艇の速さとラインまでの距離から逆算する
0	全速でラインを越え、最初の数分はスピードを最優先

練習方法

- **加速の時間を測る**：止まった状態からトップスピードになるまで何秒かかるか、何艇身進むかを知っておく。

- **ラインまでの時間を測る**：ラインから離れて、ラインまで戻るのに何秒かかるかを練習する（タイム・オン・ディスタンス）。
- **その場でとどまる練習**：セールを出して、ほとんど進まずに舵が効く状態を保つ。
- **ミニスタート練習**：仲間と短い1分スタートを何回も繰り返す。

8. まとめ

✓ スタートラインは本部船とブイを結ぶ線。信号までは手前側にいる

✓ 時間は旗で計る：5分前（予告）→4分前（準備）→1分前→0（スタート）

✓ 風上に近い方の端が有利。スタート前に何度も確認する

✓ スターボード優先・風下艇優先・後ろの艇が避ける、の3つを守る

✓ 良いスタート＝前列・きれいな風・スピードに乗っている。風下に「穴」をつくる

✓ 早出ししたら完全に戻る。最初は「確実に・速く」出ることを優先