ヨットレース入門シリーズ　第10回

レース前の準備と振り返り

― 予想して、走って、確かめる。レースを「次につながる経験」にする（初心者向け）―

作成：Kanie Kaoru　｜　2026年10月

第1回から第9回まで、風の読み方、スタート、コース取り、戦術、走らせ方を学んできました。最終回の第10回では、それらを実際のレースで生かすための**準備**と、レースを次につなげるための**振り返り**を学びます。上手な選手ほど、海に出る前に「今日の風」を予想し、レースの後にその予想を確かめています。

この回で身につけること：① レース前に何を、いつ準備するか　② 公示・帆走指示書の読み方　③ 天気予報と当日朝のチェック　④ スタート前のルーティン　⑤ 記録と振り返りの方法

1. 準備から振り返りまでの流れ

図1　準備から振り返りまでの流れ



レースの準備は、当日の朝に始まるのではありません。**前の週から少しずつ**進め、レースの後の振り返りで得た

ことを、**次のレースの準備に生かす**という流れを作りましょう。

2. 前週：公示と帆走指示書を読む

大会には、**公示（レース公示、NoR）**と**帆走指示書（SI）**があります。公示は大会の概要、帆走指示書はレースのやり方の細かい決まりです。**帆走指示書と公示が食い違うときは、帆走指示書が優先**されることが多いので、両方を読み、最新の版（変更・追加の掲示も含む）を確認しましょう。

確認すること	なぜ大事か
日程と最初の予告信号の時刻	出艇時刻とスタート前の準備時間が決まる。最終日の「何時以降はスタートしない」にも注意
レース・エリアとコース	どこで、どんなコース（上下、トラペゾイドなど）を走るか。海面図と重ねて地形を確認（第8回）
マーク	マークの色・形、回る向き、ゲートやオフセットの有無（第4回・第5回）
スタートの方式	何分前から、どの旗を使うか。I・Z・U・黒色旗の扱い（第2回）
タイムリミット	先頭艇がゴールしてから何分以内にゴールしなければならないか
抗議・ペナルティ	抗議の期限、回転ペナルティの決まり
安全・チェックイン	出艇・帰着の申告方法、ライフジャケットの着用、救助のときの合図
外部からの援助・通信	レース中に陸やコーチから情報をもらうことは原則として禁止。スマホなどの扱いの決まり

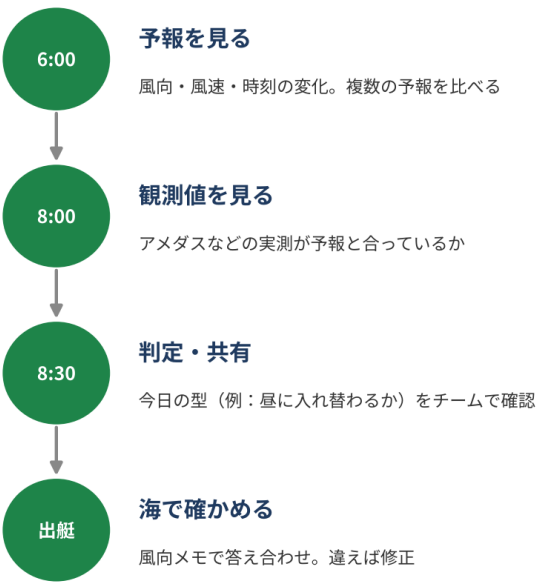
あわせて、**艇と道具の点検**（ロープのすり切れ、シャックル、ラダー、センターボード、スピネーカーなど）をしておきます。レース中の道具のトラブルは、取り返しがつきません。

3. 前日：天気予報を見る

- **風向・風速が、時刻とともにどう変わるか**を見ます。最大瞬間風速も確認します（第9回の安全の項）。
- **複数の予報を比べます**（例：気象庁の予報、Windyなどの予報サイト）。予報どうしが一致していれば自信を持てますが、ばらばらなら「どちらにもなり得る日」として準備します。
- **天気図**で、高気圧・低気圧・前線の位置を見ておくと、風が強まる・弱まる・振れる理由がわかります。
- 晴れて気温が上がる日は、**海風が入る可能性**を考えます（第8回）。
- 予想を一言でメモしておきます。例：「朝は北東4 m/s、昼前後に弱まり、午後は南の海風が入るかもしれない」。このメモが、振り返りのときの「答え合わせ」の材料になります。

4. 当日朝：観測値で確かめる

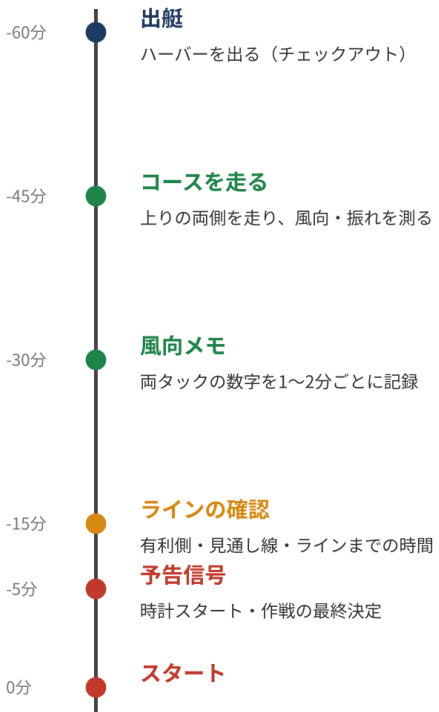
図2　当日朝の風チェックの流れ（例）



- 朝の**予報**を前日の予報と比べ、変わった点を確認します。
- **実際の観測値**（アメダス、近くの風速計など）を見て、予報どおりに吹いているかを確かめます。
- 観測点を選ぶときは、**今日の風に対して、その観測点が風上にあるか風下にあるか**を考えます（第8回）。
- チームで**今日の作戦**（どんな風になりそうか、どちら側を重視するか）を共有してから出艇します。

5. 出艇〜スタート前のルーティン

図3　スタート前のルーティン（例）



1. **早めに出艇する**：スタートの予告信号の1時間前くらいにレース・エリアに着けるようにします。遅れて出ると、風を確かめる時間がなくなります。
2. **コースを走る**：上りの両側を実際に走り、風の強さや振れを確かめます。同じタックでコースの左右を走

り、コンパスの数字を比べると、場所による振れがわかります（第8回）。

3. **風向メモ**：両タックの数字を1〜2分ごとに記録し、平均・振れ幅・周期・傾向をつかみます（第1回）。
4. **ラインの確認**：有利側、見通し線、ラインまでの時間を確かめます（第2回）。
5. **セッティング**：その日の風速に合わせて、セールの調整を決めます（第9回）。
6. **作戦の最終決定**：予告信号のころには、スタート位置と、最初にどちらへ行くかを決めておきます。

> **レースとレースの間**：次のスタートまでの時間に、水分・食事をとり、前のレースで見た風（どちらが良かったか、振れの周期）をチームで話し合います。風向メモも続けましょう。

6. 記録をつける

振り返りは、**記録**がないとできません。記憶はすぐにあいまいになるので、**帰着したらすぐ**メモを残しましょう。

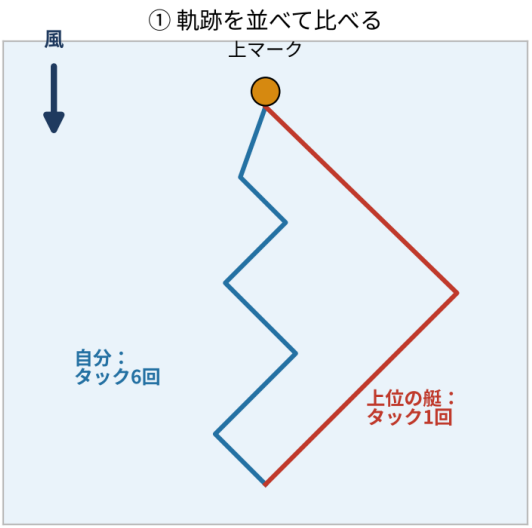
- **メモ**：各レースの順位、風向・風速、スタート位置、最初に行った側、大きな判断とその結果。
- **GPSの記録**：スマートフォンのアプリや、GPS付きの時計などで軌跡を記録しておくと、あとで自分の走り

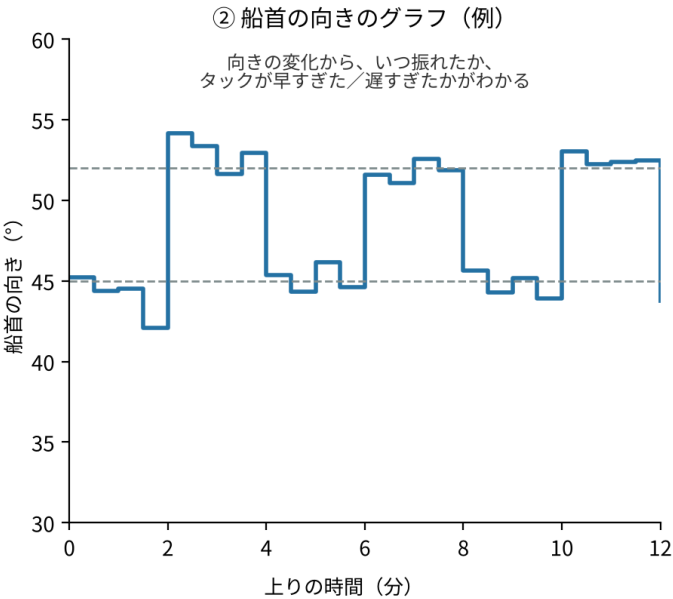
方を見直せます（使ってよいかは帆走指示書を確認してください）。

- **観測値**：レース時間帯のアメダスなどの実測値を、あとで調べて記録します。

7. 振り返りの方法

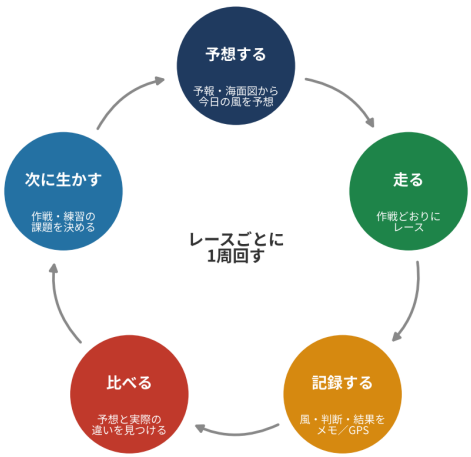
図4　GPSの記録を使った振り返り（模式図）





- **軌跡を並べて比べる**：上位の艇と自分の軌跡を並べると、「どちら側に行ったか」「タックの回数」「どこで差がついたか」がはっきりします。
- **船首の向きの変化を見る**：向きが大きく変わった時刻は、風が振れた時刻です。タックが早すぎたか、遅すぎたかを確かめられます（第3回）。
- **予想と比べる**：前日・当日朝の予想は当たったか。外れたなら、何が違ったか（時刻のずれ、風の強さ、振れの向き）を書き出します。
- **「良かった・悪かった・次にやること」**の3つに分けて書きます。悪かったことだけでなく、良かったことも書き残しましょう。

図5　振り返りのサイクル



このサイクルを**レースごとに1周回す**ことで、同じ海面・同じ季節の「風のくせ」がわかるようになり、予想の精度が上がっていきます。

8. 振り返りシート（記入用）

コピーして、レースごとに使ってください。

日付・会場・レース番号	
順位（スタート直後／上マーク／ゴール）	
予想した風（前日・当日朝）	
実際の風（風向・風速・振れ方）	
スタート位置と結果	
最初の上りで行った側と理由	
いちばん大きな判断とその結果	
良かったこと	
悪かったこと	
次にやること・練習すること	

9. シリーズのまとめ

回	テーマ	いちばん大事なこと
第1回	風の基礎	風向は数字で。振れはコンパスで判断する
第2回	スタートの基本	前列・きれいな風・スピードに乗っている
第3回	風の振れとコース取り	振れていく側へ。ラダーで考える
第4回	上マーク回航とレイライン	遠くからレイラインに乗らない
第5回	下りレグのコース取り	ブロー → 振れ → 他艇の順
第6回	レースルール入門	（予定）
第7回	艇団の中での戦術	他の艇の影に入らない。得をしたら利益確定
第8回	海風・地形・潮流	風上に何があるかで、風の性格が変わる
第9回	風速別の走り方	風速で目標と優先順位を切り替える
第10回	準備と振り返り	予想して、走って、確かめる

10. まとめ

✓準備は前週から。公示と帆走指示書を最新版で読む

✓前日は複数の予報を比べ、「今日の風」を一言でメモする

✓当日朝は観測値で予報を確かめ、チームで作戦を共有する

✓早めに出艇し、コースを走り、風向メモとラインの確認を行う

✓帰着したらすぐ記録。GPSの軌跡も残す

✓予想と実際を比べ、「良かった・悪かった・次にやること」を書く

✓このサイクルをレースごとに回して、海面の「風のくせ」を身につける

※ルールの詳細はセーリング競技規則（RRS）と各大会の公示・帆走指示書に定められています。