Going to Windward

今年は上るぞ!

UP WINDを手に入れる

up wind lesson 6　コースの選び方で変わること：スタート編

上りのコースを優位に走るためにスタートはとても重要。
走り出しのスピードと角度によって走れるコースさえ限定されてしまうから、今回はレースのスタートを取り上げてみよう。
単独で上っている場合はコースや時間を気にしなくてもいいわけだが、
他艇と一緒に上っていくとなると、ちょっとしたポジションの違いが次第に大きな差になってしまう。
セオリーとトレーニング方法、そして陥りやすいトラブルを把握して、
本番のレースに限らず、普段の上りに活かしてほしい。

Photos:Tetsuya Satomura　Special Thanks:M.R.C.(JPN22 Shinya Kunieda,JPN57 Naohiko Koumura,JPN67 Akihiko Yamada)
Text:Shinya Kunieda(M.R.C.),Atsushi Shimoyama(Zushi Windsurf School)

スタートラインはどうなってる?

上有利・下有利ってなに?

スタボースタートかポートスタートか

イラスト-1に表した3パターンのスタートラインを見てみよう。まず。本部船とアウターマークを結んだ線がスタートラインだが、アウターマークの位置によって風上マークとスタートラインの角度が変わる。ブイ位置Aの場合は、風上マークとスタートラインの中央が織りなす角度が直角。これが完全なイーブンのスタートライン。イラスト-2のように、スタボーでもポートでも同じ角度でスタートラインを切れる。しかし、実際にはこのようなスタートラインが設定されることは少ない。最も少ないケースはブイ位置C。イラスト-3のようにスタボーの方が圧倒的に有利な角度でスタートできるため、できるだけ本部船の近くからスタートするのが有利になる。これが「上有利」。最も多いのはアウターマークがやや風上にあるブイ位置Bの状態であり、イラスト-4のようにポートが有利にスタートラインを切れる。これが「下有利」の状態。しかし、ルール上スタボーが優先だから、あくまでもスタボーでスタートするが、最もアウターマークに近い位置がベストポジションとなる。

イラスト-1

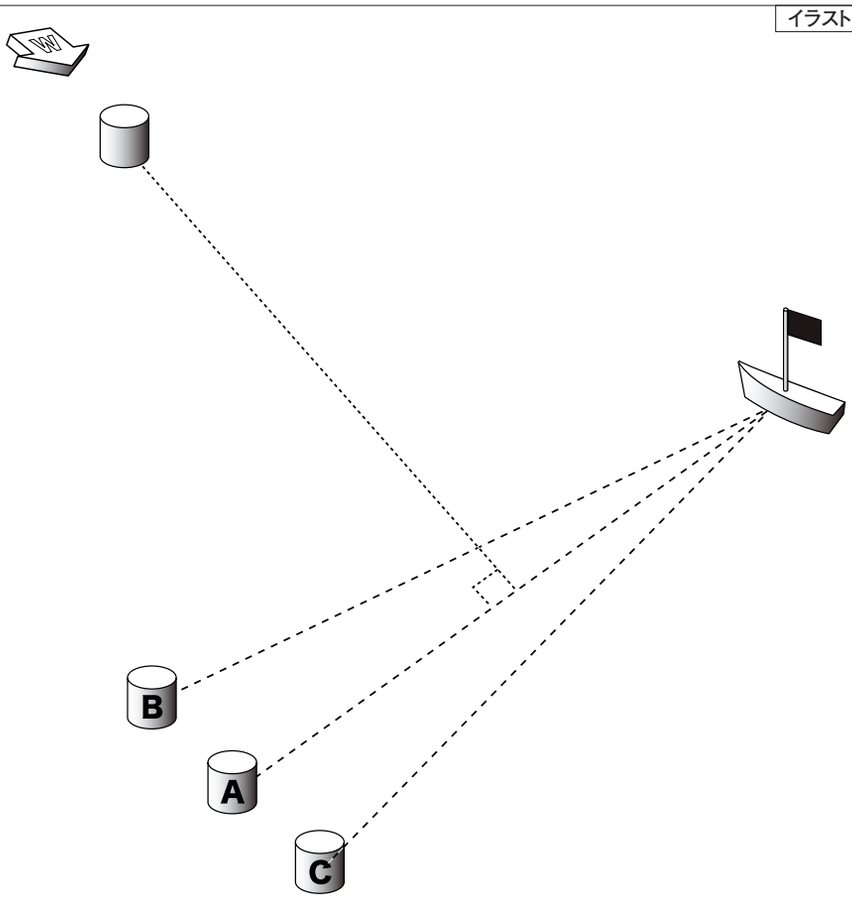


イラスト-2

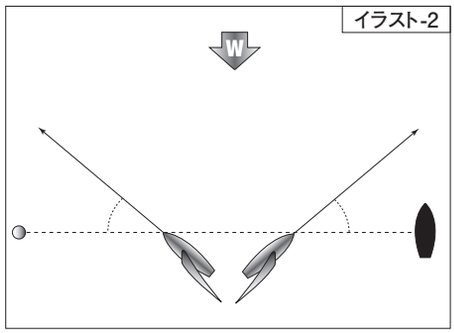


イラスト-3

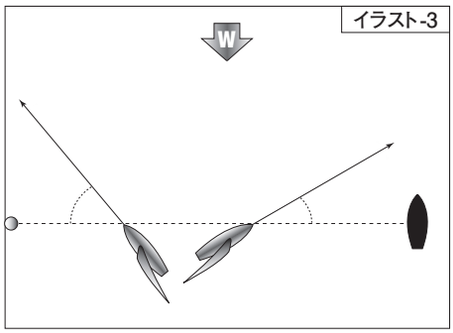
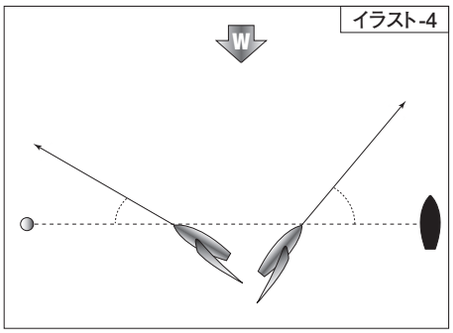


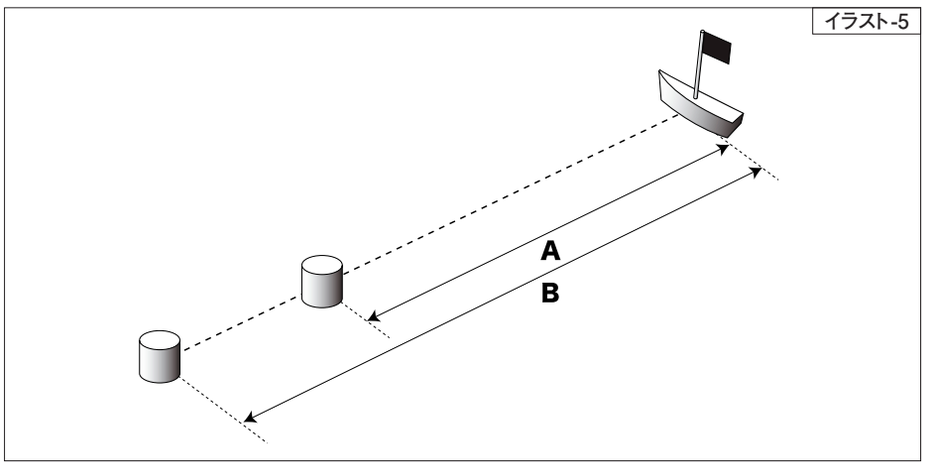
イラスト-4



スタートラインの長さも知っておく

ノンダガーボードによるプレーニングレースでは、スタートラインに沿って走りながら加速し、スタートのオンタイムでラフィングしてスタートラインを切る。スタートライン上を走らなければならないので、ラインの長さを知っておくことはとても大切なこと。走る距離が短くて加速できなかったり、スタートしたいポイントまでが遠すぎたりするのは大きなロスになるからだ。風速によって所要時間が異なってしまうため、実際に何度もスタートをシミュレーションする必要がある。

イラスト-5



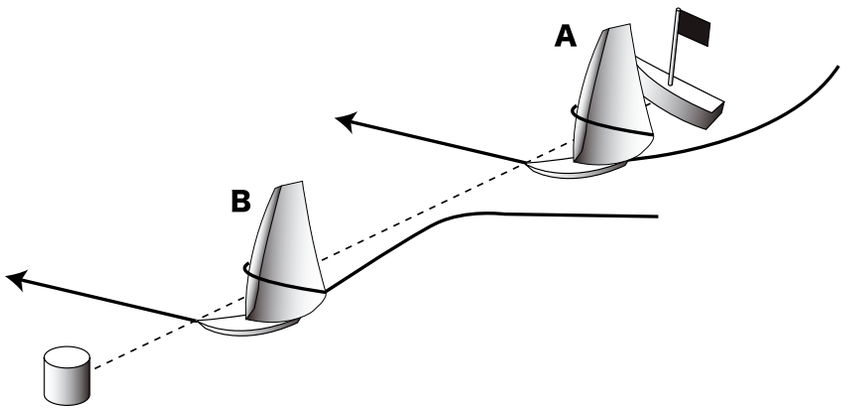
スタート前にやるべきこと

どこで待ちどこからスタートするか

本部船寄りかアウター寄りか

スタートラインを切ってみることで「上有利」か「下有利」かを確認したら、どのポジションからスタートするかを決めなければならない。イラスト-6のように「上有利」でAのポジションからスタートする場合には、スタートライン上を走って加速する動きはほぼない。本部船の後方で加速し、本部船を回り込むようにラフしてスタートラインに入り、そのままスタートしていく。「下有利」でBのポジションからスタートする場合は、スタートラインに沿って加速し、十分にスピードを付けてからラフしてスタートしていく。スタートのパターンとしては、「ライン上を流すか流さないか」のどちらかしかないから、スタートするべきポジションが決められたら、どのようなプロセスでスタートしていくのかを決めていく必要がある。

イラスト-6



スタート前にどこで待つか

風の強さに若干左右されはするが、スタートの前には「上有利」ならイラスト-7の本部船裏のB、「下有利」ならばAの位置で待機するのがセオリー。「上有利」なのにAの位置で待ってしまうと、スタート時刻が近づいた時に、本部船の船尾付近は混雑し、風下艇優先のルールもあるから、スタートラインに入り込むことができなくなってしまいやすい。また、風が強めの場合には思ったようにベアできず、本部船の風上側に向かってしまうことも起こりうる。反対に、「下有利」の時にBで待機してしまうと、風上に多くの艇を抱えることになってしまうし、上り気味にスタートラインにアプローチしなければならなくなるために動きの自由度が著しく下がってしまう。こうした状況を想定し、自由にスタートポジションへ迎える位置で待機する必要がある。また、本部船の裏から「見通しを取る」ことも忘れずに。本部船を背にしてスタートライン上を走っていく際に、自分がライン上から外れているのかいないのかを確かめる術は「見通し」しかない。スタートラインの延長線上に何かしらの目標物を見つけ、アウターマークブイと重なった状態を保って走っていればライン上に留まっていることになる。

イラスト-7

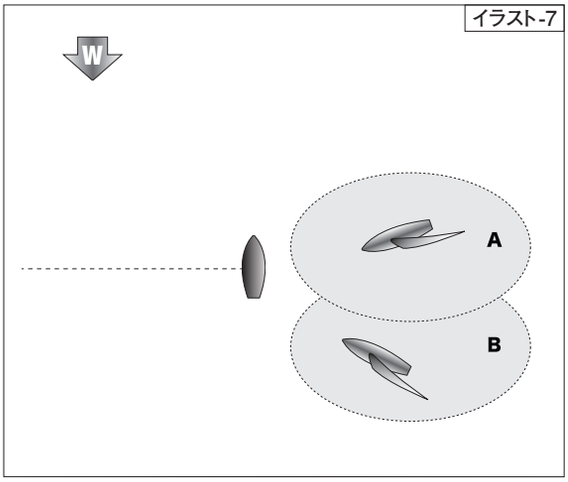
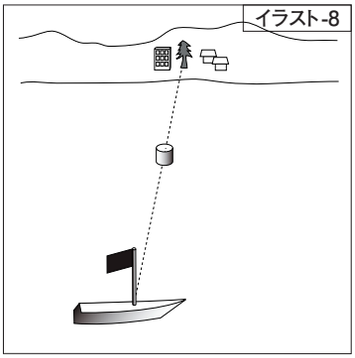


イラスト-8



本部船の裏側からアウターマークの向こう側の景色の中に目標物を見つけておく。マークブイの向こうが海で何も目標物になるものがないケースでは設定できないが、「見通しを取る」ことはとても大切なこと。

練習はリコールするつもりで

3パターンのスタートを練習しておこう

スタート直後にズレを確認すること

スタートは何度も練習しておくべきものだが、「上有利」「下有利」の両方を想定した練習をしておくべきだ。「下有利」の場合はイラスト-9のようにアウターマーク近くのBのポジションでスタートしたいため、スタートラインに沿って加速し、オンタイムでラフしてスタートする。この場合に、AからBまでの加速に必要な距離をしっかりと把握しておくことがとても大切になる。身近い距離でトップスピードまで加速できればとても有利にスタートできる。一方、「上有利」ならイラスト-10のようにスタートするのがベストだから、スタートの時間をしっかりと決め、把握し、十分に加速した状態で本部船を回り込んでスタートラインに入って行き、そのままスタートする。また、極端な「下有利」の場合や、スタートラインが長くてアウターマーク付近に大きなスペースがある場合はポートでスタートするケースもあり得るので、その練習もしておくべきだろう。要領はイラスト-10と同じで、ただ逆タックになっただけだが、実際のレースでは、スタート直後にスタボー艇とミートすることも想定しておくこと。　スタートの練習に取り組む場合、初めのうちはリコール（フライング）するつもりでスタートしてみよう。しっかりと時計を使い、早め早めに動いていくこと。遅すぎるスタートを修正するよりも早すぎるスタートを修正する方が簡単だし、効率がいい。但し、、スタート直後に何秒早かったのか、ポジションはずれていなかったかなどを確認することがとても大切なので、必ずどのくらい早すぎたのかをチェックしておくこと。これをやらないとリコール気味にスタートを練習する意味がなくなってしまうので注意したい。早すぎた分やズレを徐々に修正し、まさに狙い通りにスタートできるように時間と自分のポジションの関係に慣れていく必要がある。

イラスト-9

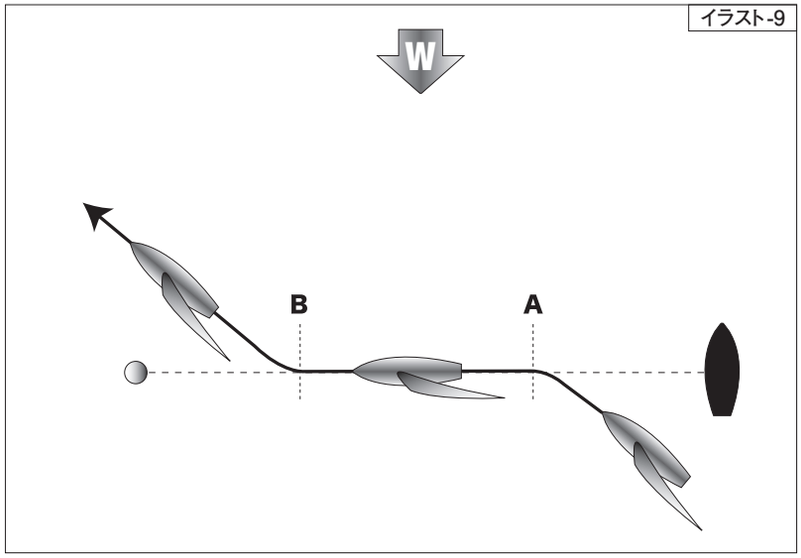


イラスト-10

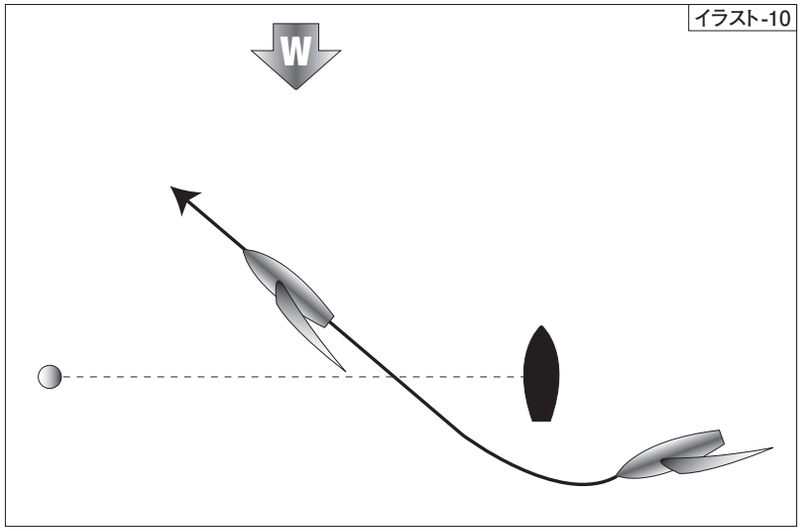
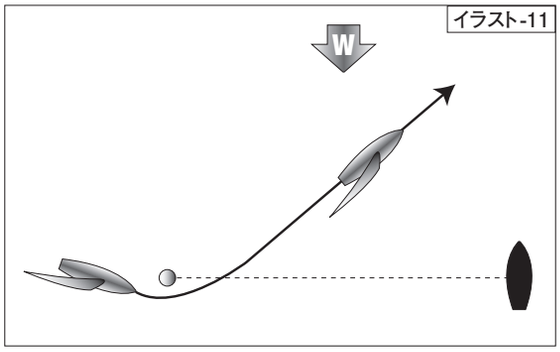


イラスト-11



単独でのスタートの練習方法はイラスト-9～11の3パターン。スタートラインのどの位置から出るかによって少々複合的になることもあるが、練習ではまずこの3パターンをしっかりと身に付けられるようにしたい。時間に対して艇速を調整するのではなく、艇速を一定に保ったまま、ポジションを修正していくことが有利なスタートをする」ことにつながる。

ありがちなミスを知っておこう

実際に陥りやすいトラブル

国枝選手によるアドバイス

レースでは普段よりとても緊張するものです。そんな中、普段の自分の走り、考え方をすることがとても大切になります。レースにおいてスタートはとても重要な部分を占めます。最高のスタートをすればかなりレース展開を有利に、失敗すれば後手にまわりかなり不利になります。そのスタートをする上でよくある失敗例をあげたいと思います。

●レースのスタートでは自分の考え、自分の判断が絶対的に重要になります。最もありがちな失敗は「他の人達が動いたから動く」ということ。あの人が動き始めたから、あの人があの場所に行ったから真似をした、では必ず上手なスタートはできません。上手い人の真似をした場合はその人と同じ技術、もしくはそれ以上の走りができなければ逆にマイナスになることが多くなります。上手な人の動きは一つの例としてとらえ自分の考え方がとても重要になります。

その自分の考え方できるように、多くの経験とスタート練習が必要になります。レース終了後になぜその人がそこを攻めてスタートしたか、理由を聞くことによって自分のイメージを膨らませる近道になります。判らないことや疑問があったら、是非上位の選手に聞いてみてください。目で見て、耳で聞けば必ず理解できていい走りにつながっていきます。

●レースにおいてスタートは一番最初に訪れる大切なポイントです。そこを失敗してしまうとかなり、マイナス的なレース展開になってしまう選手が多いです。でも、長いレース時間の中ですべての選手がいくつかの失敗をするものです。もし、スタートで失敗したとしても、絶対にあきらめてはいけません。常に冷静に落ちついた判断をするように心がけてください。

●あまりにも気負いすぎてスタートを責めすぎて失敗するケースがあります。スタートを責める事は決して悪いことではありません。ただ、攻めすぎてリスクを負いすぎるのは避けるべきです。常に安全な部分を安定して攻めることも上位に行く上で絶対的に重要なポイントです。まずは安定したスタートを心がけ、そこから少しずつ責めていくポイントを見つけていくことがベストです。

●スタートの時、自分の前の人しか見ていないと全体の流れがまったく分からない状況に陥ります。常に自分の４、５人前の動きを把握してスタートラインにいなければなりません。自分がこのスタートラインのどの部分にいるかを俯瞰でイメージし、常にその中からフレッシュウインドの中に飛び出すイメージを持つことがとても重要になります。