

「2014 レーザー4.7 級世界選手権強化合宿」に参加して

佐賀県唐津市で4月3日～6日までJSAF主催の強化合宿が行われました。

今年8月、佐賀県ヨットハーバーで行われるレーザー4.7級ワールドの強化の一環で開かれるもので、B&G高松海洋クラブから4人が参加しました。

すでに四国選手権で出場権を手に入れているカナコ（中3）と5月の連休に同じ会場で行われる「JOCジュニア・ユースセーリングチャンピオンシップ2014」のユース部門で開かれる「レーザー4.7級ユース世界選手権大会代表選考会」に出場するスナオ（高1）ヒカル（中3）ユウダイ（中2）の4人です。

4月2日 朝8時過ぎ高松を車で出発、午後3時20分会場に到着するとすぐ4.7のチャーターボートを受け取り艀装に入り、ブームにセールトリムのマーキングをしたり、ショックコードの取り付け等を行いました。周辺には新艇の4.7のチャーター艇があり、聞くと90艇も保管されているとのことでした。

4月3日曇り、東北・関東・東海・関西・中四国・九州からすでに出場権を手に入れている13人を含め男子19人、女子9名の28人が参加してハーバー2回の会議室で朝9時30分から開会式があり、今回の強化を担当するコーチの紹介がレーザークラス協会強化委員長で4.7級担当の佐々木共之からありました。

午前中は風がなく早速、運動能力テストの「シャトルラン」を実施、ドレミの音楽に合わせて20mの間を往復する走りで、男子100回、女子80回オーバーの目標に対して男子の最高は135回、女子の最高は86回でした。因みにスナオ85回、ヒカル69回、カナコ68回、ユウダイ49回でした。

この能力の結果でA～Cの組分けが決まり、Bにスナオ以外の3人はCクラスに配置されました。

特にレーザーの強化には運動能力が重要視されており、唐津の大会まえの5月3日には運動能力テストが独自に組み込まれていますし、大会参加者のランキングにも反映されるようになっています。

ランの後は3班に分かれて艀装のチェックやフットベルト・トラベラーロープの張り方、ラダーの調整法、B to Bやスーパーバングの調整法など詳細な説明があり、その後ハイクアウトの方法体の動かし方などの説明を聞きました。

午後からは風も2～3mとなり海上練習では、フォアザリーダーやゲートスタートの練習、4点マークを内コース練習、バイザリーとクォーターの練習を5時過ぎまで実施しました。

入浴・夕食後は20時30分～22時までビデオを見ながらのミーティングで1日目を終わりました。

4月4日 朝6時15分からの散歩から始まり、ハーバーに帰るとストレッチを行い7時からの朝食後、8時50分出艇しました。風向は350度、日本海方面から7～8mの風がコンスタントに入りブローで11～12mの強風、安全のため20艇と艇数を減らしCクラスをコーチボートに乗せ海上での交代することで出艇しました。

今日の課題はメイントリムで、波のあるところのメイントリム、タック、ジャイブ中心に行うことで、フラットタックや8の字練習ではタックまわり、ジャイブまわりの基本動作を何回も何回も繰り返しました。笛の合図でクローズになり1～2分間走り、その後フォアザリーダーからのダウンウインドの練習

では、移動する際、メイントリムのバランスをとり「舵のみ」にならないよう、メイントリム―バランス―舵と常にリンクさせる練習を行いました。

午前中の最後は 4 点マークで、コントロールロープの変更用意地点やタック終了地点、セールセット地点など細かい練習に入り、ブローを予想してのセイルトリムを行いスピードやシートの出す量など意識してコントロールすることを教わりました。

午後は午前中の反省ミーティングでスタートラインの見通しをとること、スタート前にはクローズで走り上マークの位置の確認することなど注意の後、23 艇で出艇マークの回り方、スピードに注意してトライアングルコースでレースを行いました。風は少し落ちたものの 6~7m がコンスタントに吹きました。ユウダイ・スナオ・ヒカルは 2~3m の大きなうねりに翻弄され順位を上げることができませんが、カナコは 23 艇中 4 位でフィニッシュしました。頑張ったねと声をかけたら、スタートの際積極的に行きすぎ 1 人だけリコールになったとのことでした。それでも強い風と経験したこともないうねりのなか、実力もかなり上がってきたことがうかがえました。

17 時過ぎに陸に上がるものの艀装解除後は虹の松原の海岸をジョギングで 30 分走り、その後ストレッチで終わりました。

夕食後 19 時 40 分から佐賀県トレーナ協会の 3 人の指導で「ハイクアウトを強化するために」と題したトレーニングの紹介があり、映像を見ながら実技体験も行いました。

「丹田常充実」丹田とはへその下の筋肉群を強化して、体のバランスをとるのに必要なトレーニングの必要性も教わりました。

20 時 30 分過ぎからのミーティングでは、今日のレースを振り返りながら、コース取りでヘダーとリフトの選択やコース内を 9 つのブロックに分け、頭の中でどの様なコース取りをするかも支持されました。疲れがたまる中 22 時 15 分消灯。

4 月 5 日 終日雨、途中で強雨に。早朝の散歩の後小雨が降りだすが雨の中念入りにストレッチを行い朝食後、8 時 30 分からミーティングが行われ今日の練習メニューについて説明があり、ハンドリングとスピード中心に行うことが伝えられ海に出ました。

海上では各自自主的に毎日行っているウォーミングアップのタックやジャイブ 360 度の回転を行った後、2 点ブイの間を走る 8 の字練習でタックまわり、ジャイブまわりを行いました。どうさと動作の間の加速不足を指摘されました。フォアザリーダーからの笛の合図でクローズに移る練習をみっちり行った後は、最後はボックス練習で、ゲートスタート後 4 点マークの回航練習を繰り返し午前中の練習を終えました。弁当のあと、出港前に多くの参加者がチャーター艇を利用しているが接触したり、船台に乗せる際の注意事項が伝達され、自分の艇のように丁寧に対処することを強く求められました。

その後、3 班に分かれ海上練習に入りフォアザリーダーからのクローズやスタート練習などを行い、トライアングルコースで風速 2~4m の中、2 レースを行いました。昼からは終始強い雨が降り続き、選手たちは寒さに負けないよう頑張っており取り組んでいました。さらに雨が強くなり 16 時過ぎには練習を終えました。ここで終わらないのが選手たちの頑張り、セッティング解除後の 17 時 10 分からは研修室で筋力トレーニングを 30 分ほど行いました。

19 時からの夕食後はミーティングで、選手としての心構えの話があり、日本の選手は積極的に質問する習慣がないので、もっと積極的に質問することと指摘されると、佐々木コーチが質問事項をメモするの

も大変なくらいの質問攻めでした。

質問のいくつかをオリンピック選手らの映像で見せ、強風のクローズホールドや強風時のダウンウインド、スタート時の映像などが紹介されました。

終了時間が過ぎても映像を見たいものが多く一旦終了するも、就寝時間まで熱心に映像を見ました。

4月6日 晴れ 3泊4日の合宿最終日にしてやっと太陽と青空を見ることができました。

今日も6時15分スタート散歩・ストレッチで始まりました。風は3~4mブローで6m~8m。9時に出艇、今日はレベルが同じもの同士で班編成をし直し、4班に分かれてタック・ジャイブ・360度をウォームアップとして実施、30~40分かけてスピード練習も行い、リーダーの合図でクローズやダウンウインドのスタート練習を何回も何回も繰り返し行いました。

その後マークを5個設置してゲートスタートやラインスタートでリーディングやジャイブも仕上げの練習に入り午前中の練習を終えました。

初日、2日目となかなかラインが揃わなかった選手たちも、最終日になると集合の合図でのロスが無くなり次の練習メニューにもスムーズに移行して成長の跡がうかがえました。

15時30分からの修了式の予定でしたが、選手たちの希望で17時ころの修了式に変更、午後の練習もみっちりすることになりましたが、高松組は車で参加して、片道約7時間かかり最後まで参加すると高松着が夜中の2時過ぎになり、その日の始業式に支障が出ることから参加をあきらめ14時過ぎ帰路につきました。

参加した4人は、自分の欠点や弱点が解り今後の練習で克服してくれると思います、体の強化については十分認識したと思います。

5月の連休の唐津での最終選考会に代表枠を持つカナコを含め4人全員が参加しますが、男子組の3人は残り5枠の代表枠を求めて戦います。

帰る間際、佐々木コーチからカナコのスタート時の完成度は30%程度なので、8月のワールドまでに60~65%に高めるよう集中して練習するようにと課題が与えられました。

広島でのレーザークリニックに続いての強化合宿は実り多いものとなりました。

報告書は記憶違いのところもあると思いますが、3泊4日の内容が少しでも伝わればと思い文章にしました。

2014・4・7

(写真・文章 陶 山)