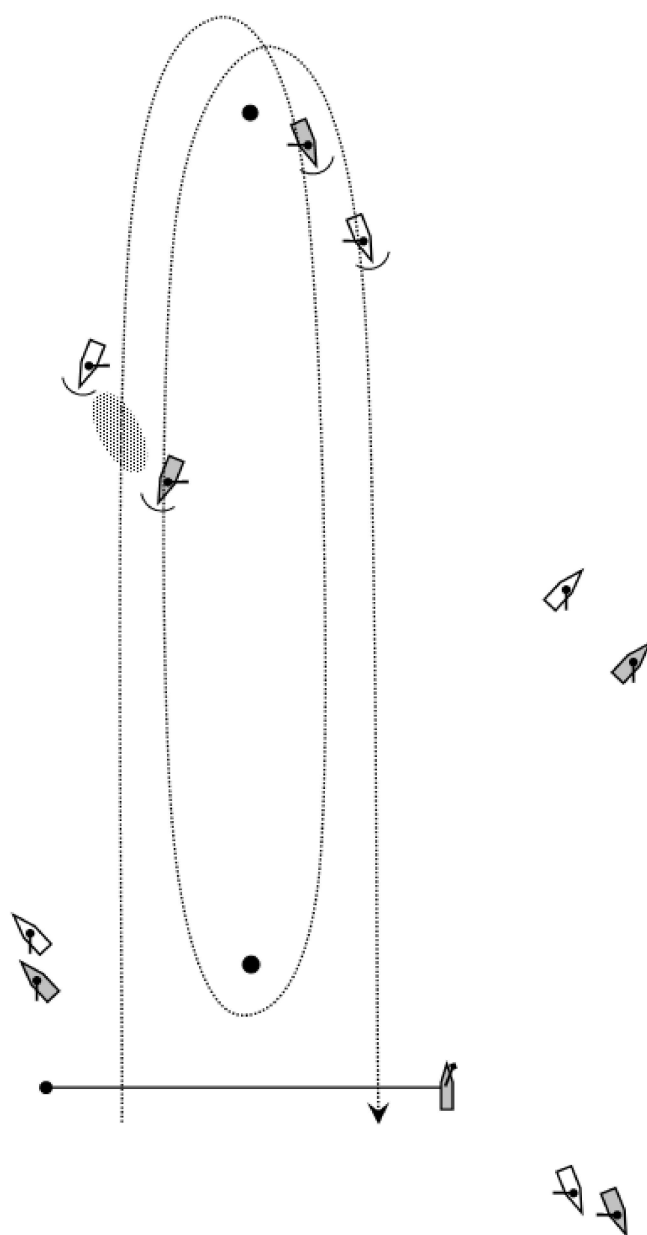


# マッチレース トレーニング

2021年 12月 改定

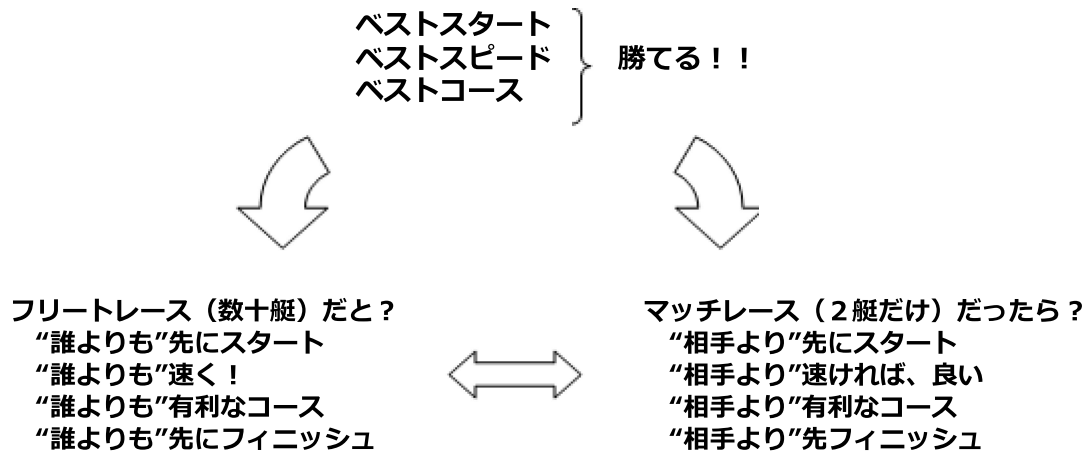
- マッチレースとフリートレースの違い
- レース進行上、知っておくべきこと
- マッチと言えども、ヨットレース
- マッチレースの基本戦術
- 知らないと損する、スタート前の基本パターン
- 積極的に攻めてみよう！
- 長くて短い4分間



# マッチレースとフリートレースの違い

- 1対1勝負とは？（競技の性質の違い）

ヨットの基本は、みな同じ



簡単なのは、どっち？

相手より速く帆走る

相手を遅らせる

相手を遅らせる技術

悪いスタートをさせるには？ = ルームを奪う  
悪いスピードにするには？ = 風を奪う  
悪いコースへ追い込むには？ = 選択肢を奪う

**接近戦！**

# ● フリートレースとのルールの違い（一部抜粋）

RACING RULES OF SAILING  
2021 - 2024

## APPENDIX C MATCH RACING RULES

C2.1

**Finish** is changed to:

A boat finishes when any part of her hull crosses the finishing line from the course side after completing any penalties.

However, when penalties are cancelled under rule C7.2(d) ... each shall be recorded as finished when she crossed the line.

「ペナルティ解消してからフィニッシュラインを切る」が基本なんだけど、ペナルティ持ってたのに、ラインを切った後でペナルティ相殺されたら、それは、「ライン切ってた時点でもうフィニッシュしてた」ってことで。

RRS

**Mark-Room** Room for a boat to leave a mark on the required side. Also,

(a) room to sail to the mark when her proper course is to sail close to it, and

(b) room to round or pass the mark as necessary to sail the course without touching the mark.

However, mark-room for a boat does not include room to tack unless she is overlapped inside and to windward of the boat required to give mark-room and she would be fetching the mark after her tack.



C2.2

**Mark-Room** is changed to:

Room for a boat to sail her proper course to round or pass the mark, and room to pass a finishing mark after finishing.

「...の場合にタックするためのルームは...」とかの条件がなくてシンプルとにかく、「プロパーコースを帆走するために必要なルーム」と言っている

RRS

**Proper Course** A course a boat would choose in order to sail the course and finish as soon as possible in the absence of the other boats referred to in the rule using the term. A boat has no proper course before her starting signal.



C2.3

Add to the definition **Proper Course**:

‘A boat taking a penalty or manoeuvring to take a penalty is not sailing a proper course.’

「ペナルティ解消中はプロパーコースじゃない」って条件追加で。

C2.4

In the definition **Zone** the distance is changed to two hull lengths.

C2.5

Add **new rule** 7 to Part 1:

**7 LAST POINT OF CERTAINTY**

The umpires will assume that the state of a boat, or her relationship to another boat, has not changed, until they are certain that it has changed.

タックしたとかしてないとか、オーバーラップしたとか切れたとか、  
権利関係が変わったか否かの判定について、アンパイアは  
「あきらかに変わった!」と確信するまでは、「変わってない」と言う。

RRS 13

**WHILE TACKING**



C2.6

**WHILE TACKING OR GYBING**

メインを返して、はらむまでがジャイブ中。  
その間是他艇を避けて、その後のルームもあげて

RRS 16

**CHANGING COURSE**

**16.1** When a right-of-way boat changes course, she shall give the other boat room to keep clear.

~~**16.2** In addition, on a beat to windward when a port-tack boat is keeping clear by sailing to pass to leeward of a starboard-tack boat, the starboard-tack boat shall not bear away if as a result the port-tack boat must change course immediately to continue keeping clear.~~



C2.7

Rule 16.2 is **deleted**.

ポートが後ろを通ろうと避けても、スターボがハントしてくる  
これで衝突したら、ヨットは大破マストも折れる大事故となる典型例

RRS 17

**ON THE SAME TACK; PROPER COURSE**

~~If a boat clear astern becomes overlapped within two of her hull lengths to leeward of a boat on the same tack, she shall not sail above her proper course while they remain on the same tack and overlapped within that distance, unless in doing so she promptly sails astern of the other boat. This rule does not apply if the overlap begins while the windward boat is required by rule 13 to keep clear.~~



C2.7

Rule 17 is **deleted**.

フリーのスターボで風下後方にオーバーラップされたら、  
もうジャイブは無理だし、次のマークから連れ出されること決定

## RRS 18

## MARK-ROOM

### 18.1 When Rule 18 Applies

Rule 18 applies between boats when they are required to leave a mark on the same side and at least one of them is in the zone.

However, it does not apply

- (a) between boats on opposite tacks on a beat to windward,
- (b) between boats on opposite tacks when the proper course at the mark for one but not both of them is to tack,
- (c) between a boat approaching a mark and one leaving it, or
- (d) if the mark is a continuing obstruction, in which case rule 19 applies.

Rule 18 no longer applies between boats when mark-room has been given.

### 18.2 Giving Mark-Room

- (d) Rules 18.2(b) and (c) **cease to apply** if the boat entitled to mark-room **passes head to wind** or **leaves the zone**.



## C2.9

### 18.1 When Rule 18 Applies

Rule 18 applies between boats when they are required to leave a mark on the same side and at least one of them is in the zone.

However, it does not apply

**between a boat approaching a mark and one leaving it.**

Rule 18 no longer applies between boats when the boat entitled to mark-room is on the next leg and the mark is astern of her.

### 18.2 Giving Mark-Room

- (b) If the boat entitled to mark-room **leaves the zone**, the entitlement to mark-room **ceases** and rule 18.2(a) is applied again if required based on the relationship of the boats at the time rule 18.2(a) is re-applied.

18.1 「上マークで反対タックだったら適用しない」という条件がない  
18.2 「ゾーンの中でタックしたら適用が終了する」という条件もない  
結局、上マークも下マークと同じ考えになって「インサイド」は「インサイド」

## RRS 18

## MARK-ROOM

18.3 **Passing Head to Wind in the Zone**

If a boat in the zone of a mark to be left to port passes head to wind from port to starboard tack and is then fetching the mark, she shall not cause a boat that has been on starboard tack since entering the zone to sail above close-hauled to avoid contact and she shall give mark-room if that boat becomes overlapped inside her. When this rule applies between boats, rule 18.2 does not apply between them.



## C2.9

「上マークのゾーン内タックは、後続艇を避けさせちゃイカン」ってルールがない。

そもそも、上マークの反対タックでも（マッチでは）マークルームは有効であり、風位を超えてもマークルームの適用は（マッチでは）終了されないので、ずっとマークルームを与えなきゃならない。

## RRS

18.4 **Gybing**

When an **inside overlapped right-of-way boat** must gybe at a mark to sail her proper course, until she gybes **she shall sail no farther from the mark** than needed to sail that course. Rule 18.4 does not apply at a gate mark.



## C2.9

18.3 **Tacking or Gybing**

- (a) If mark-room for a boat includes a change of tack, such tack or gybe shall be done no faster than a tack or gybe to sail her proper course.
- (b) When an **inside overlapped right-of-way boat** must change tack at a mark to sail her proper course, until she changes tack **she shall sail no farther from the mark** than needed to sail that course. Rule 18.3(b) does not apply at a gate mark or a finishing mark and a boat shall be exonerated for breaking this rule if the course of another boat was not affected before the boat changed tack.

フリートレースの下マークでジャイブするルームをもらえるように、マッチでは、上マークでも**タックするルーム**をもらえる。

フリートレースの下マークで、**インサイドの航路権艇**が**ジャイブ**するとき、（ジャイブするまでは）プロパー以上に大回りしてはいけないように、マッチレースの上・下マークで、**インサイドの航路権艇**が**タック・ジャイブ**するとき、（タック・ジャイブするまでは）プロパー以上に大回りしてはいけない。

結局、上マークでも下マークでもゾーンに入ったら、ゾーン内で相手を攻めようと思えないほうが良い。

プロパーコースでタックするところはタックする。  
プロパーコースでジャイブするところはジャイブする。  
良いスピードで良い回航をして、次のレグのスピードを上げることを考えるべき。

- ※ ちなみに、「マークルームを持っている艇」というのは「航路権艇」とは限らない。  
「航路権艇」とはあくまで「スターボ艇」「下艇」「クリアアヘッド艇」のこと。  
「**インサイドの航路権艇**」とは、「マークルームを持っているスターボ」とか「マークルームを持っている下艇」のこと。

**RRS 20 ROOM TO TACK AT AN OBSTRUCTION**

**20.4 Additional Requirements for Hails**

- (a) When conditions are such that a hail may not be heard, the boat shall also make a signal that clearly indicates her need for room to tack or her response.



**C2.10 Rule 20.4(a) is changed to: 「声掛け」と合わせて「手信号」も必要**

- (a) The following arm signals by the helmsman are required in addition to the hails:

- (1) for room to tack, repeatedly and clearly pointing to windward; and  
(2) for 'You tack', repeatedly and clearly pointing at the other boat and waving the arm to windward.

**RRS 21 BACKING A SAIL**

- 21.3** A boat moving astern, or sideways to windward, through the water by backing a sail shall keep clear of one that is not.



**C2.11 Rule 21.3 is deleted. バックしてても、バウ側の艇がクリアアヘッドの航路権艇**

**RRS 23 INTERFERING WITH ANOTHER BOAT**

- 23.1** If reasonably possible, a boat not racing shall not interfere with a boat that is racing.



**C2.12 Rule 23.1 is changed to:**

- 23.1** If reasonably possible, a boat not racing shall not interfere with a boat that is racing or an umpire boat.

アンパイアボートの邪魔をしないで

**C2.13 Add new rule 23.3:**

- 23.3** When boats in different matches meet, any change of course by either boat shall be consistent with complying with a rule or trying to win her own match.

他マッチ艇に対してもルールに従って。

自マッチとしての理由なく、他マッチの邪魔となるコース変更をしてはならない

**RRS 31****TOUCHING A MARK**

While racing, a **boat**

クルーもスピンも全部ダメ。

shall not touch a starting mark before starting, a mark that begins, bounds or ends the leg of the course on which she is sailing, or a finishing mark after finishing.

**C2.14**

Rule 31 is **changed** to:

**31 TOUCHING A MARK**

マークには、クルーとハルを当てちゃダメ。  
(スピンとかブームは OK)

While racing, neither the **crew** nor any part of a boat's **hull** shall touch a starting mark before starting, a mark that begins, bounds or ends the leg of the course on which she is sailing, or a finishing mark after finishing.

In addition, while racing,

本部艇には、クルーもスピンも全部ダメ。

a **boat** shall not touch a race committee vessel that is also a mark.

**C2.15 Add new rule 41(e):**

- (e) help to recover from the water and return on board a crew member, provided the return on board is at the approximate **location of the recovery**.

落水者をレース艇に戻してあげるのは、**拾った場所あたり**で行う。  
大抵はアンパイアボードが落水者を拾うので、レース艇のほうか  
アンパイアボードまで落水者を取りに来てね。

**RRS 42****PROPULSION****42.2 Prohibited Actions**

- (d) **sculling**: repeated movement of the helm that is either forceful or **that propels the boat forward** or prevents her from moving astern;



**C2.16 Rule 42 shall also apply between the warning and preparatory signals.**

**C2.17 Rule 42.2(d) is **changed** to:**

- (d) **sculling**: repeated movement of the helm **to propel the boat forward**;

前進させるんじゃないければ、スカリングはOK

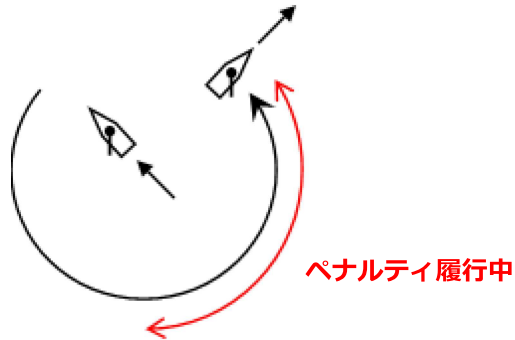


# レース進行上、知っておくべきこと

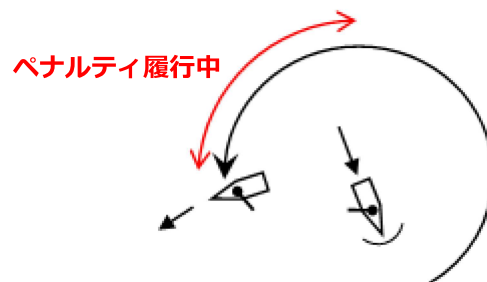
## ● ペナルティ (アンパイア制)

### ペナルティ解消

風上航の場合 : ジャイブして、クローズホールドまでラフ



風下航の場合 : タックして、アビームより風下までベア  
(スピンのヘッドをブームのグースネックの下まで)



ペナルティ 1 個は、フィニッシュまで、いつ解消しても良い  
双方がペナルティを貯めたら、1 個ずつ相殺される  
ペナルティが 2 個たまったら、1 個はすぐに解消しなければならない  
ペナルティが 3 個たまったら、失格

1 回の反則で、ダブルペナルティをもらう場合もある  
赤旗のペナルティは、1 個目でもすぐに解消しなければならない






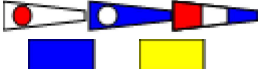

回航マークのゾーン (2 艇身) 内では、ペナルティ解消できない

### 抗議旗、判定旗

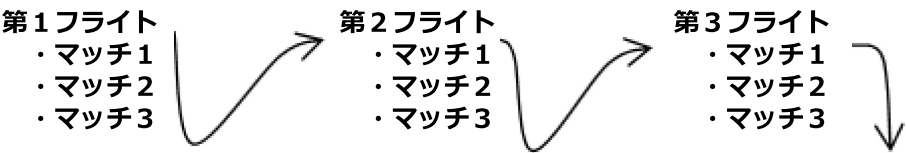
Y 旗	=	選手が抗議する際に揚げる
青旗、黄旗、緑旗	=	アンパイアが判定したときに揚げる
赤旗、黒旗	=	厳しい判定







● スタート

スタート信号

時刻(分)		視覚信号		音響信号	意味
7分前	F 旗掲揚			1声	注意信号
6分前	F 旗降下			なし	
5分前	数字旗掲揚			1声	予告信号
4分前	P 旗掲揚			1声	準備信号
2分前	青色旗もしくは黄色旗 または両方の旗の掲揚			1声	スタート前のエントリー タイムの終了
1分前	P 旗降下			1声	
0分	数字旗降下			1声	スタート信号

フライト・マッチ



						
	↑	↓	↑	↓	↑	↓
マッチ1	7分前	6分前	5分前	スタート		
マッチ2				5分前	スタート	
マッチ3					5分前	スタート

コレクト・ポジション（4分前）中にいたらペナルティ



エントリー（2分前まで）入れなかったらペナルティ

# マッチと言えども、ヨットレース

## ● 非権利艇は、Keep Clear !

10条 (ポート艇)	}	航路を空ける
11条 (風上艇)		
12条 (クリアアスターン艇)		
13条 (タック・ジャイブ中の艇)		

## ● 権利艇は、Give Room ! (to Keep Clear)

15条 (ポート艇)	}	余裕を与える
16条 (風上艇)		

## ● 両艇とも、Avoid Contact !

14条 (接触の回避)	当てずにギリギリ避けて「抗議！」
-------------	------------------

## ● やっぱり速い奴が勝つ !

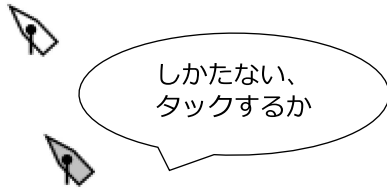
速く帆走る  
速く回る  
速く止まる  
速く走りだす  
早く慣れる (初めて乗る艇種でも、順応性を示す)

# マッチレースの基本戦術

## ● 風上航

有利なサイドをキープしよう！

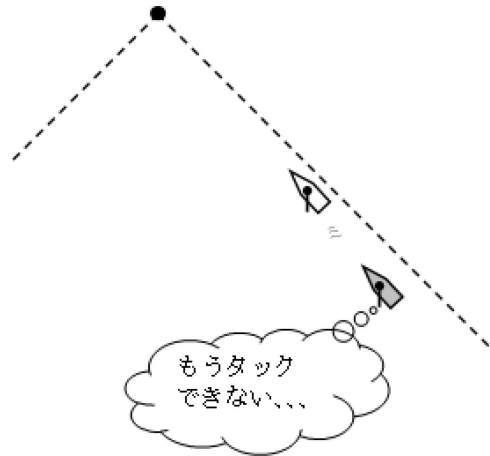
ハードカバー



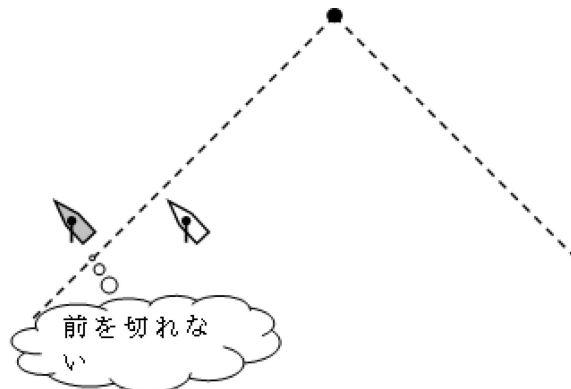
ルーズカバー



コースエッジへ追い込もう！

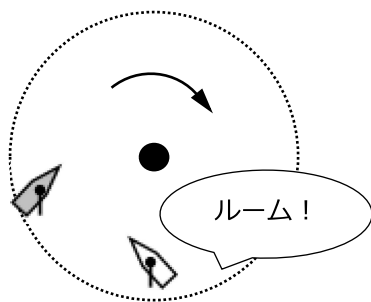


コースイーブンなら右側有利

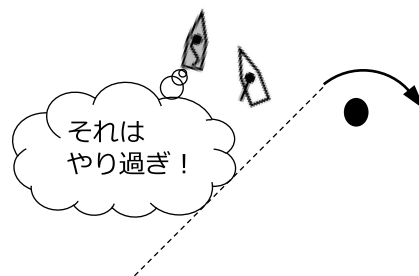
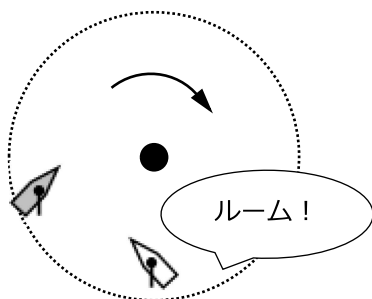


## ● 上マーク回航

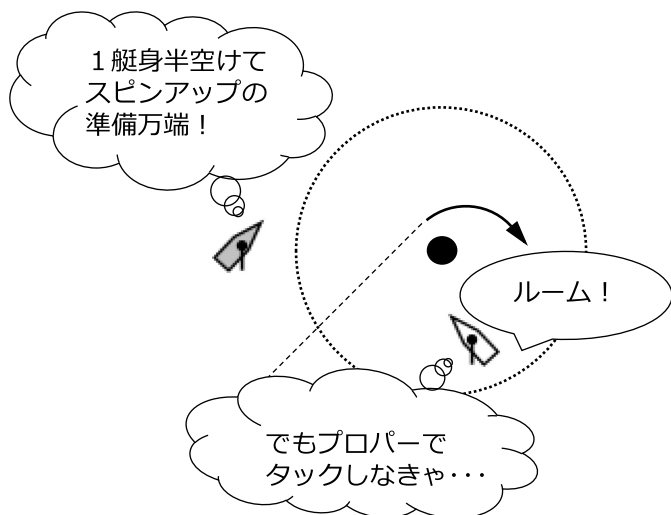
### ゾーン内でミートすると



### インサイドの権利艇は、プロパーコースでタックしなければならない



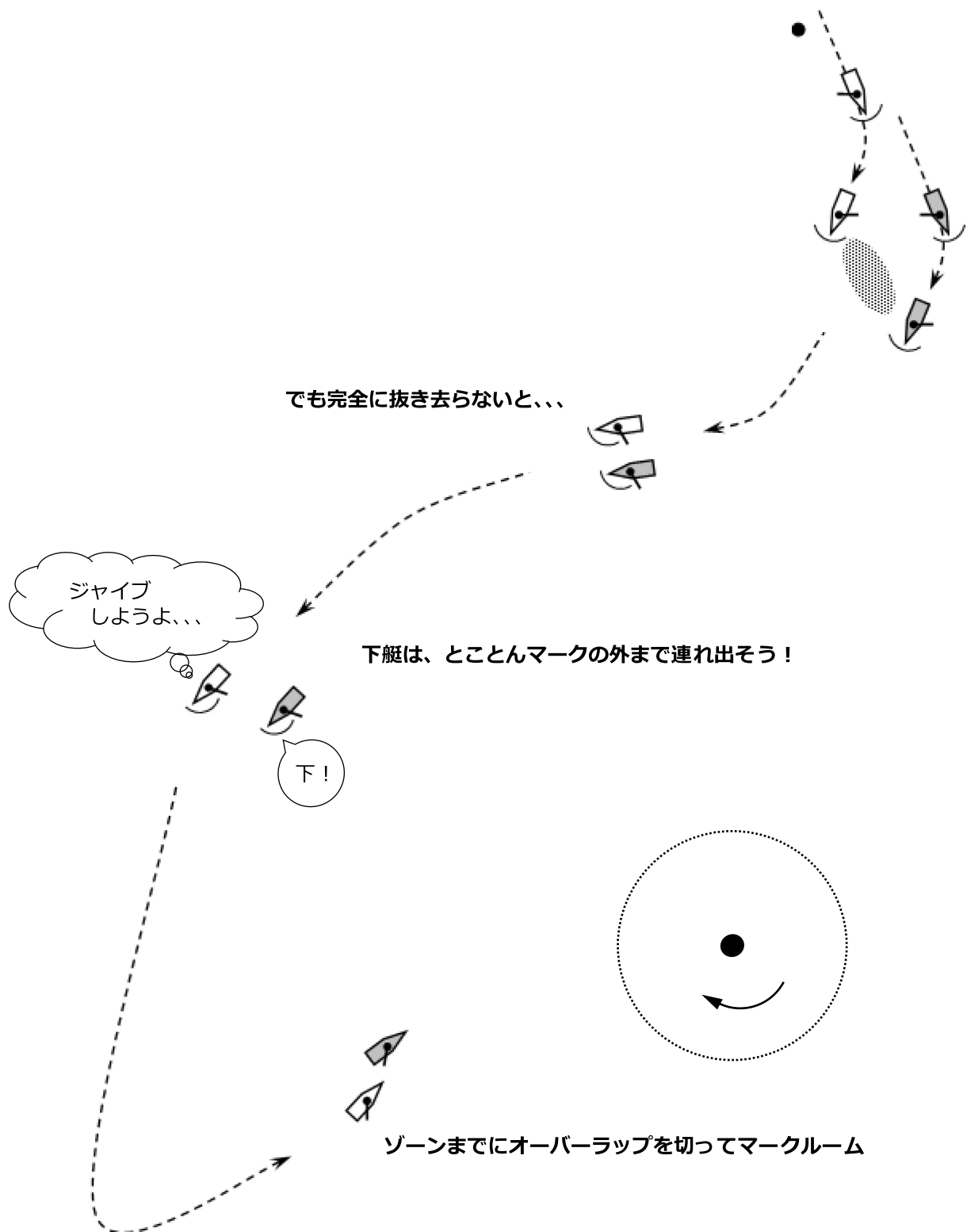
### マークルームを取るか、準備とスピードを優先するか



## ● 風下航

上から完全に抜き去るか、下に入って相手を連れ出するか、、、

上から抜くなら、ジャイブを狙え！

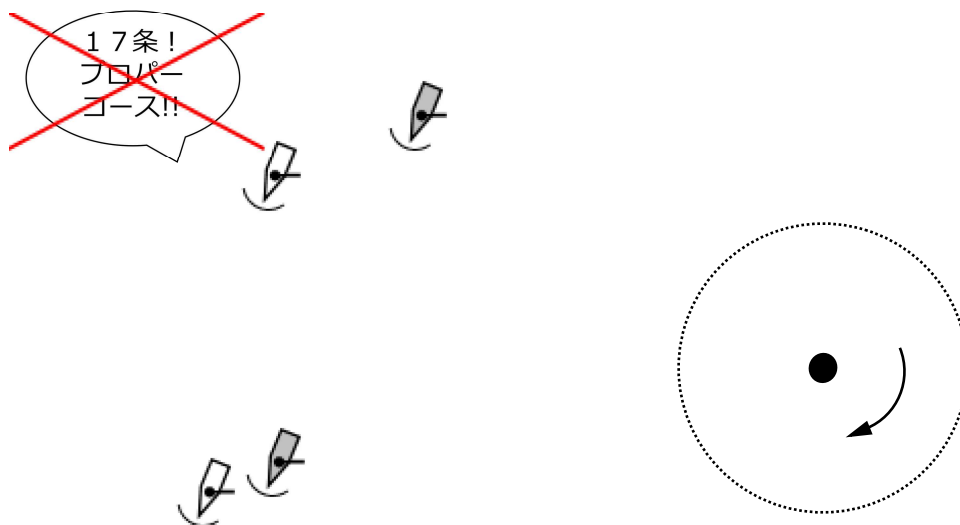


## ● 下マーク回航

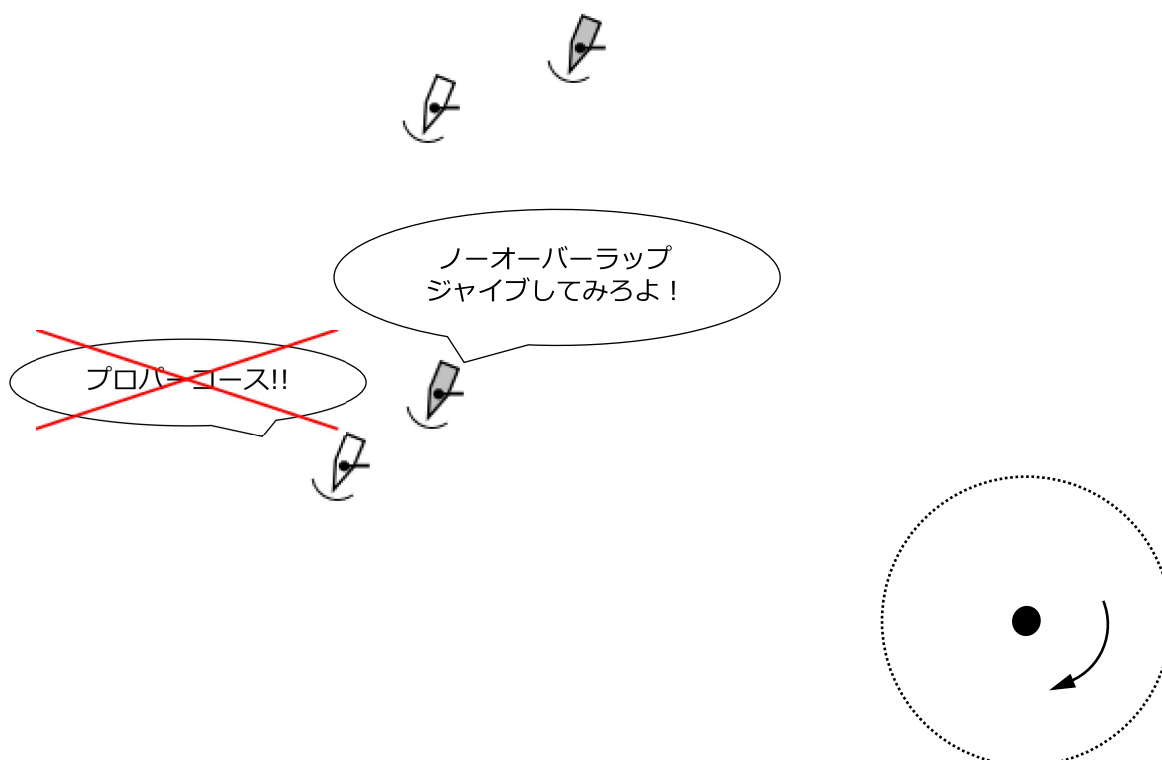
### マッチレースでは、17条（プロパーコース）はない

風下後方にオーバーラップされたら、どこまでも連れ出されてしまいます

~~17条 プロパーコース!!!~~



~~17条 クリア・アスターン艇が、同一タックの相手艇の風下に、自艇の2艇身以内にオーバーラップした場合には、両艇が同一タックで2艇身以内の間隔でオーバーラップが続いている間、その風下艇はプロパーコースより風上を帆走してはならない。~~

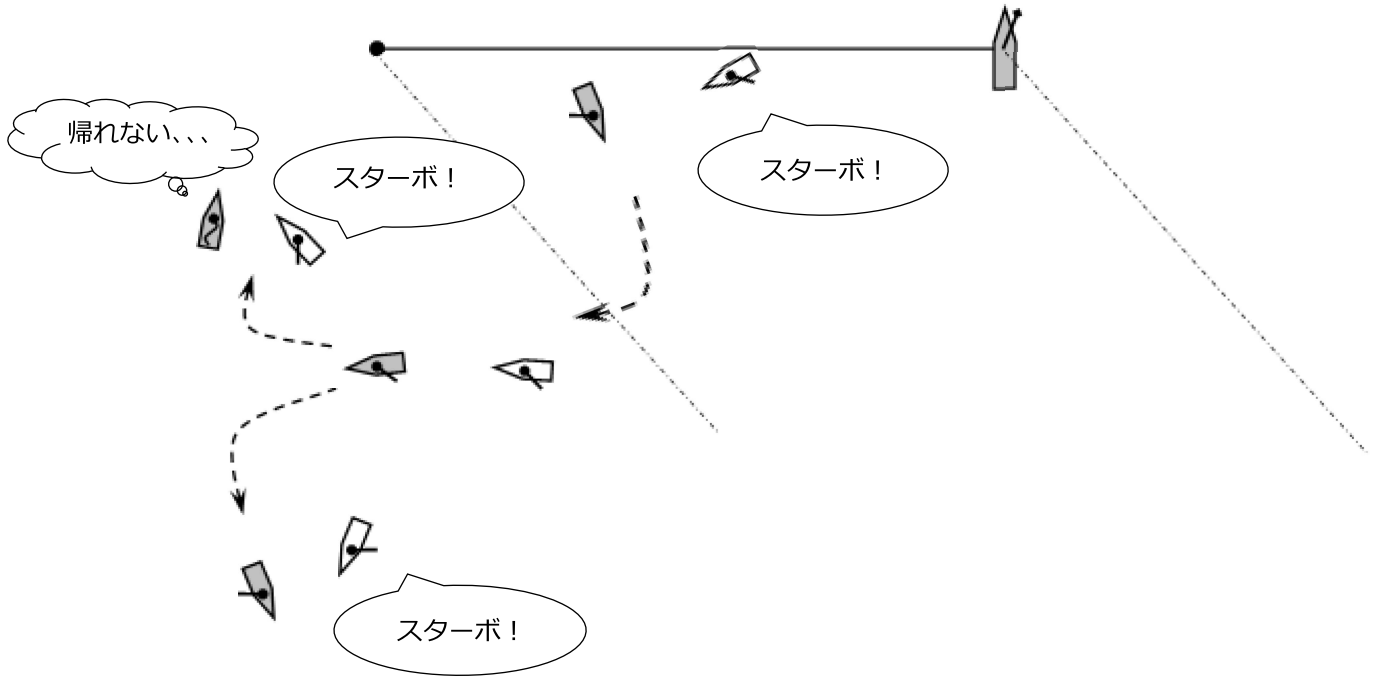


# 知らないと損する、スタート前の基本パターン

## ● スタートできない？

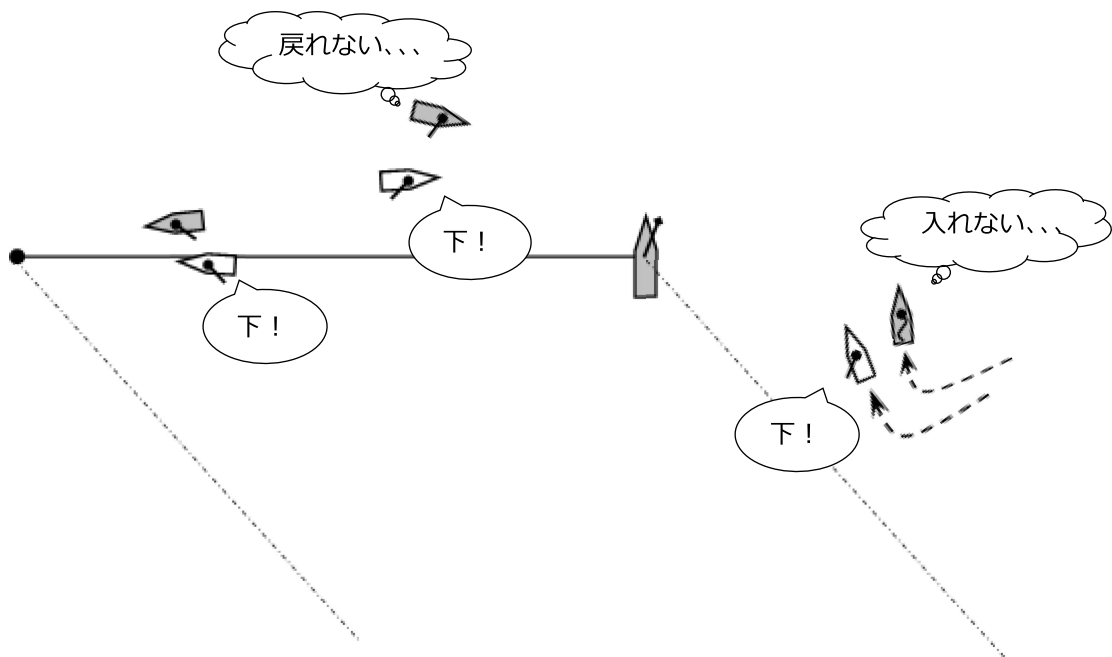
### スターボ固め

エントリーが遅れると、ハマってしまうパターンです、、、  
ジャストエントリーが鉄則！



### 上下固め

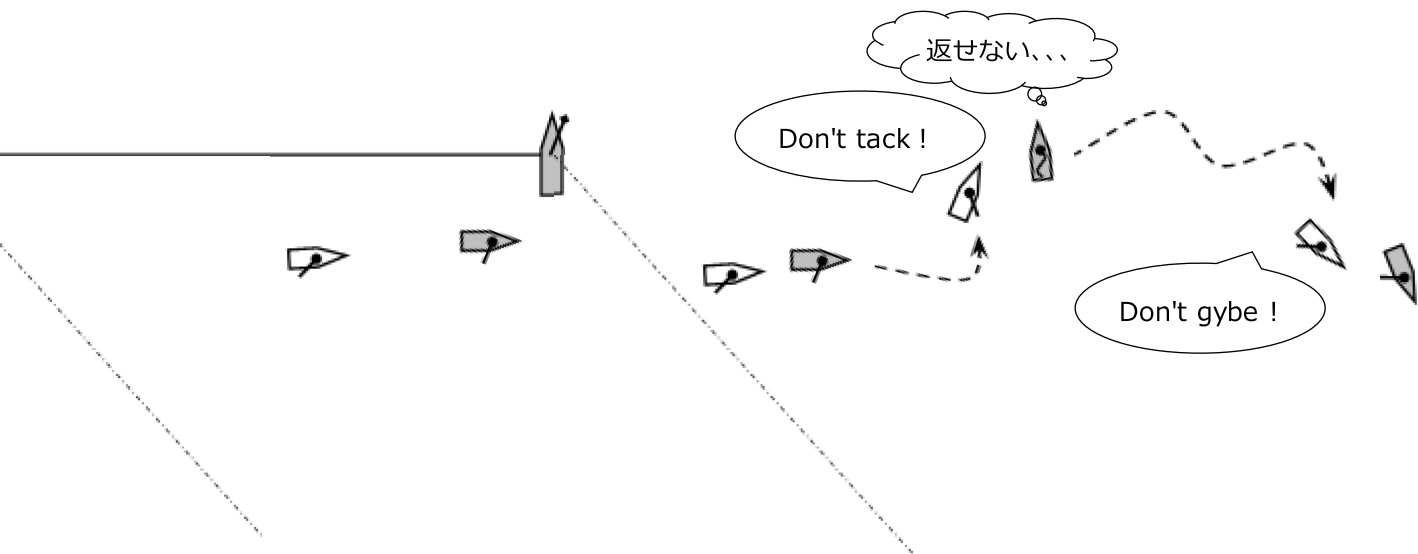
マニューバ中にスピードを止めてしまうと、風下に食い付かれてしまうパターンです、、、  
止めるならば「レイラインの内側で」が鉄則です！





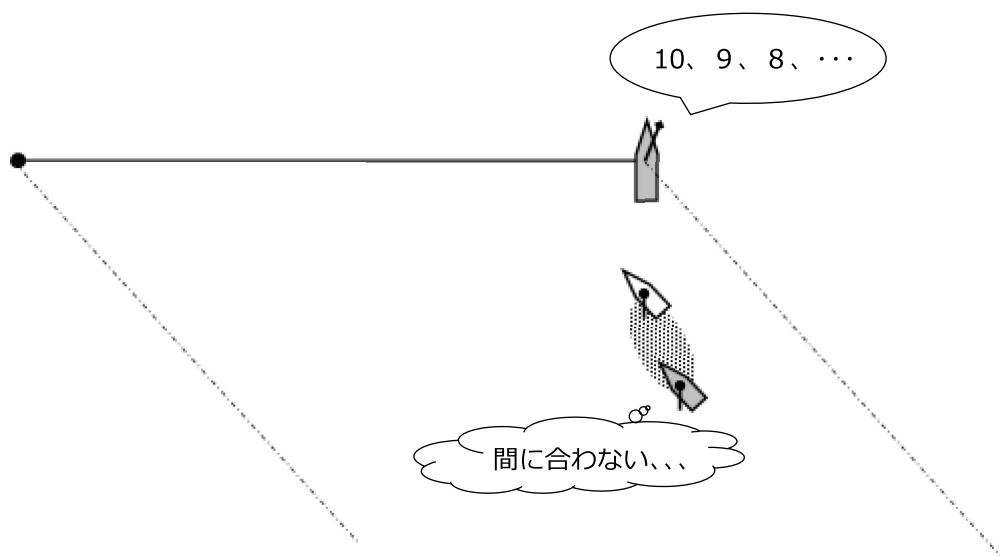
## Don't tack ! Don't gybe !

逃げるスピードが相手より遅いと、おしりに食い付かれてしまうパターンです、、、  
マニューバ中もトップスピードが鉄則！



## 時間切れ

スタートラインにジャストで帰ろうと狙って、相手に邪魔されて遅れるパターンです、、、  
30秒前には本部艇の下まで戻っていることが鉄則です！

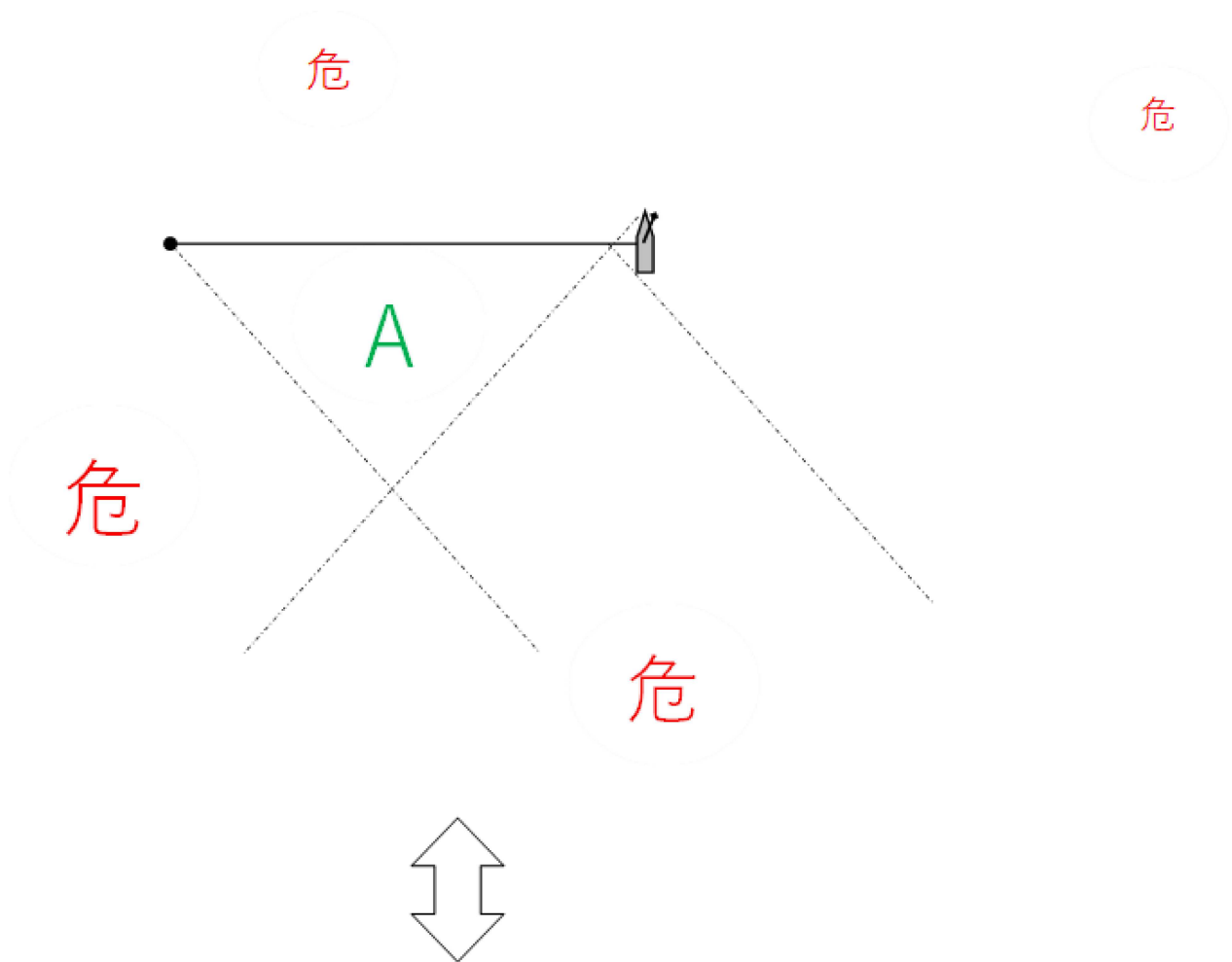


## 積極的に攻めてみよう！

- 相手が危険ゾーンに近づいたら、チャンス！

相手とAゾーンの間に割り込み、戻れないようにブロックしよう！

ルールを活用したマッチ戦術は、「相手をブロックするため」に使うのが鉄則。  
「ペナルティを取りたがる」のはシロートっぽいね！



ブロックされないように、早めにAゾーンに戻ろう！

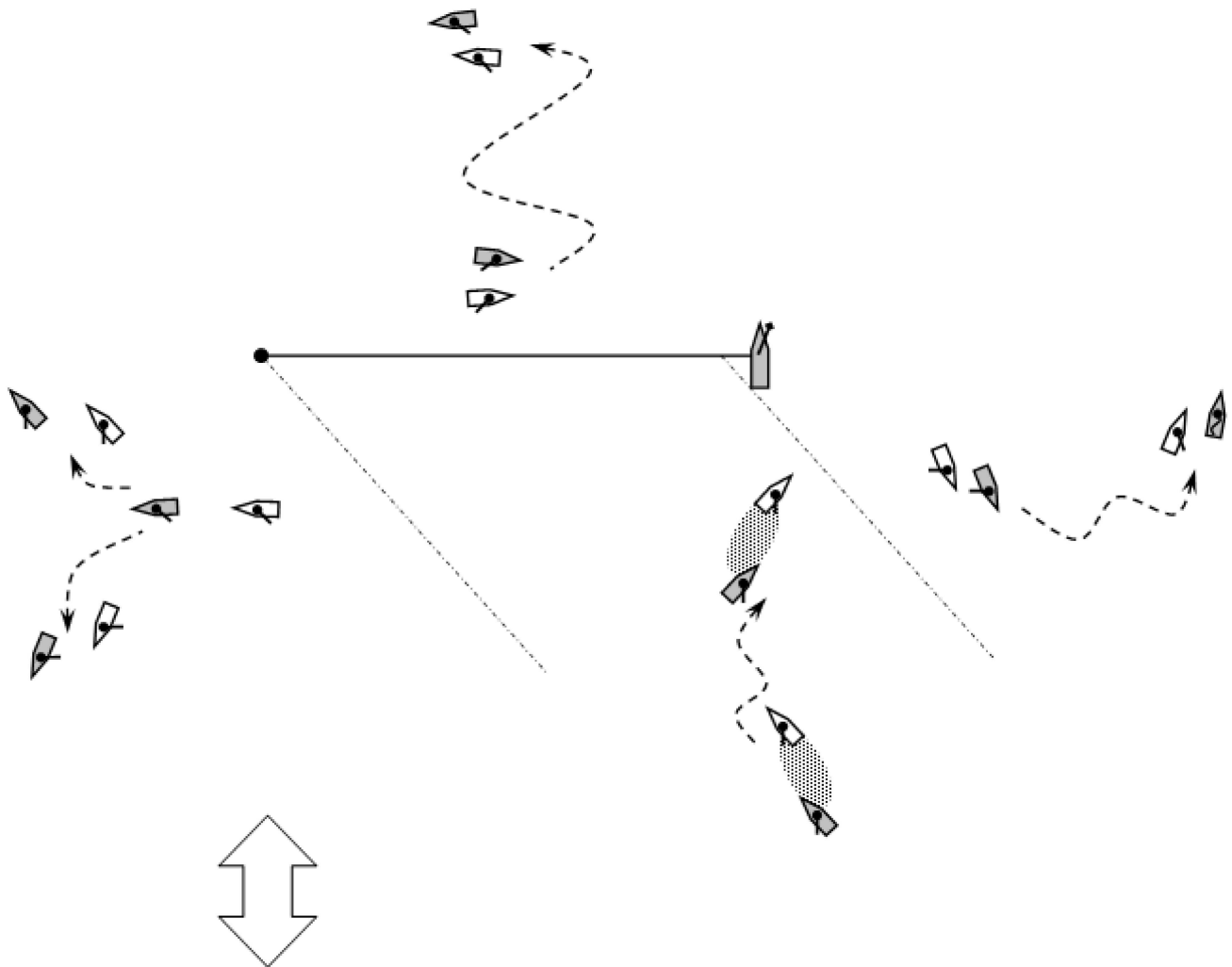
Aゾーンに戻りさえすれば、最低限でもスタートは切れる。  
Aゾーンの中で、少しでも良いポジション取りが、その次の攻防！

## ● “ミラー” を使ってブロックしよう

### ミラーとは？

角度  
高さ  
速度

を合わせ、相手の行く手をふさぐ事



### もしブロックされたら？

急回転  
急停止  
急加速

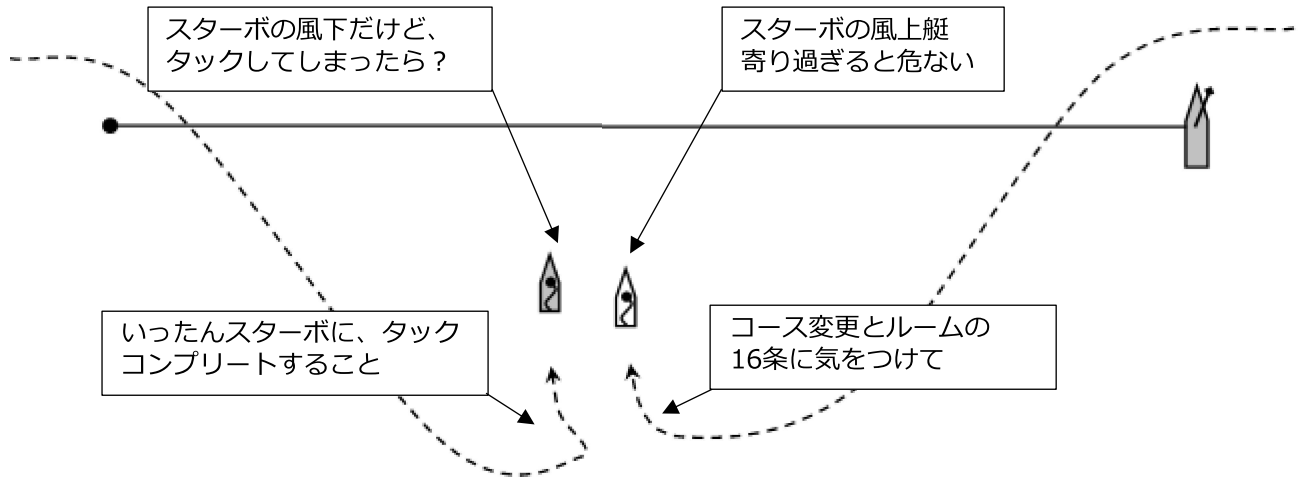
を使って、ミラーを外せ！

回るのも止まるのも、技術のうち  
腕の差が出るぞ！

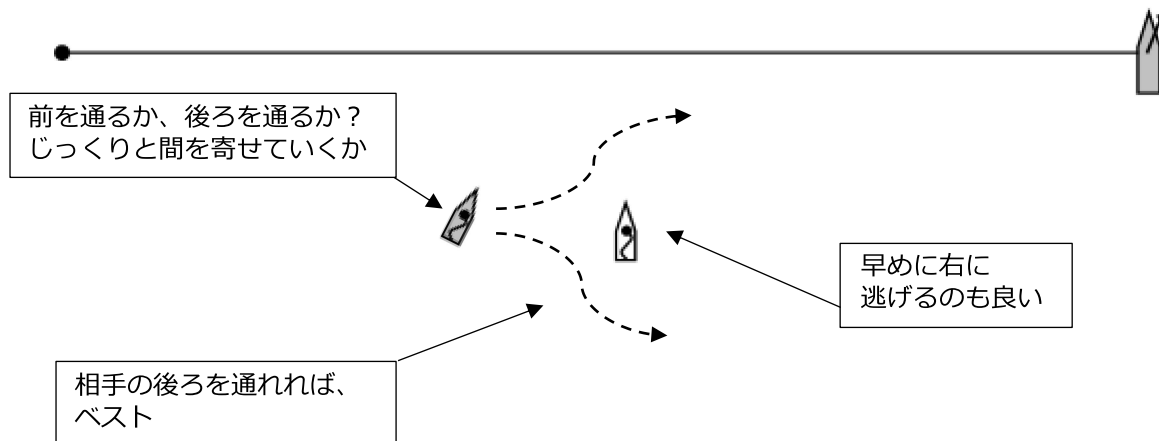
# 長くて短い4分間

## ● ダイヤルアップ

### 時間つぶしにも限度がある

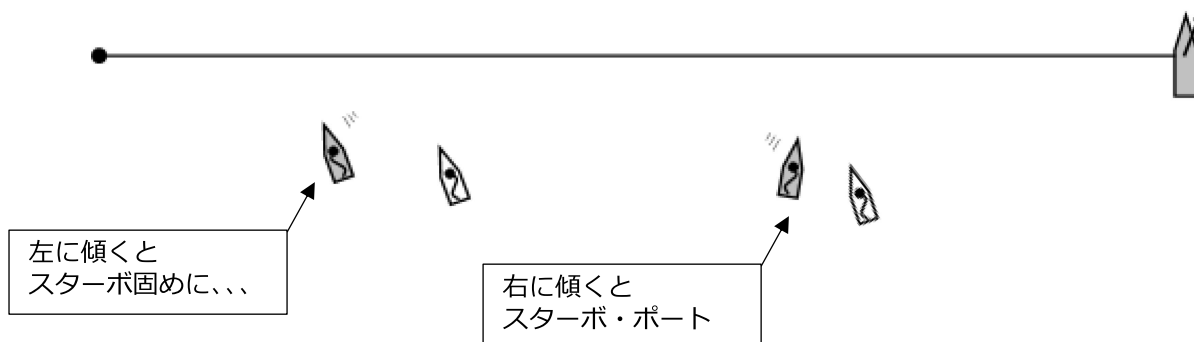


### どこで仕掛けるか？



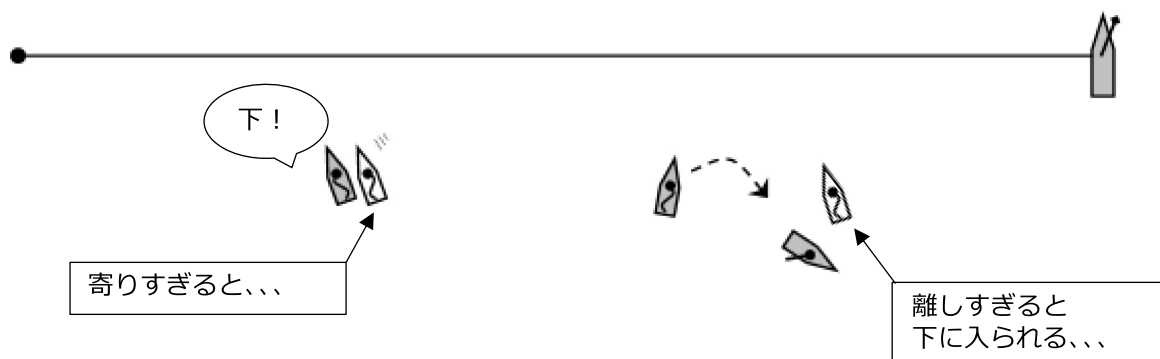
## ポート艇は、しっかり風上に立ててキープ、そして隙あらば…

じつは、この段階からミラーが始まっている。  
最初は我慢が必要だが、ズレが生じたら一気に逃げる。



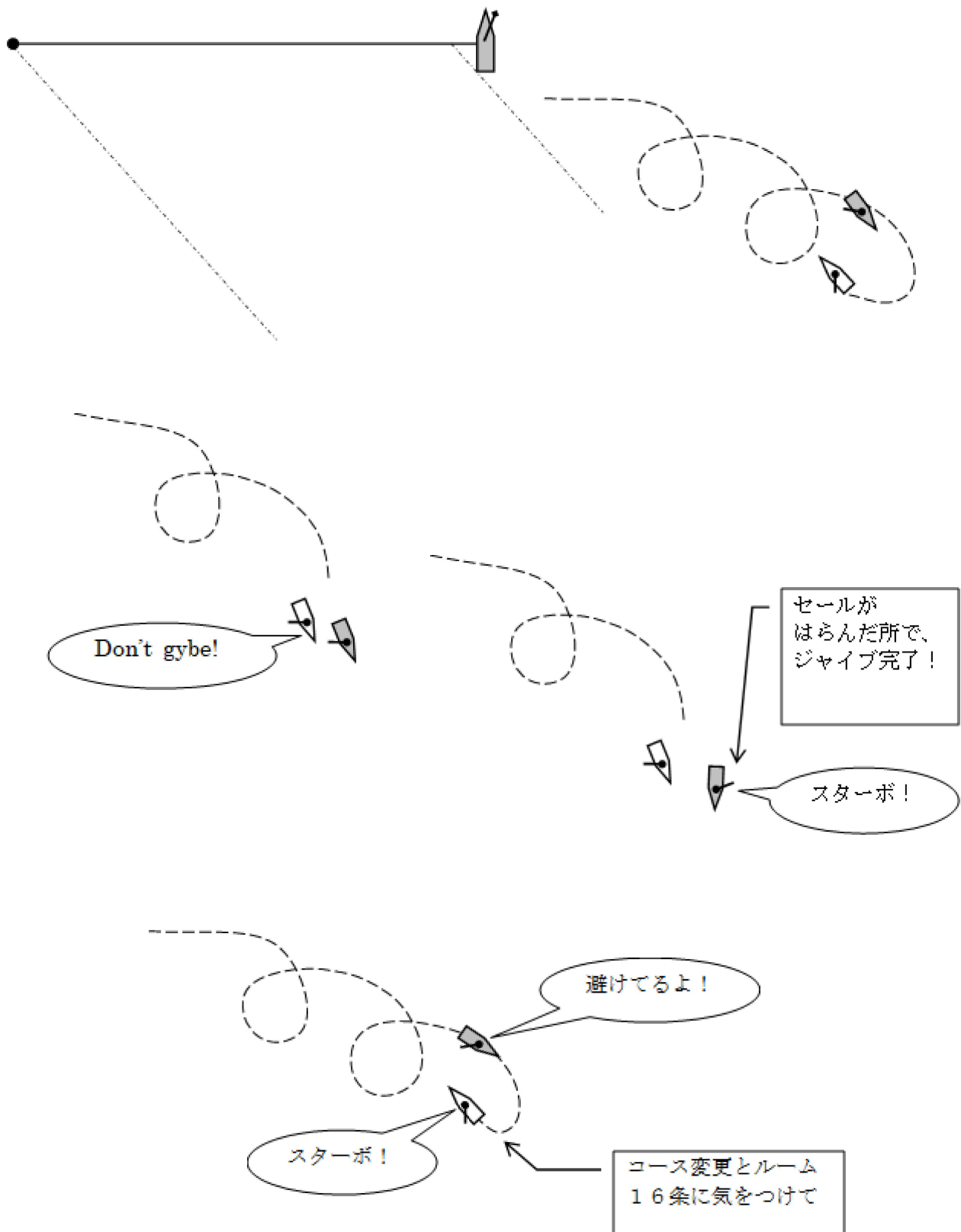
## スターボ艇は、寄りすぎず離しすぎず、逃げるタイミングを！

じつは、この段階からミラーが始まっている。  
最初は我慢が必要だが、ズレが生じたら一気に逃げる。

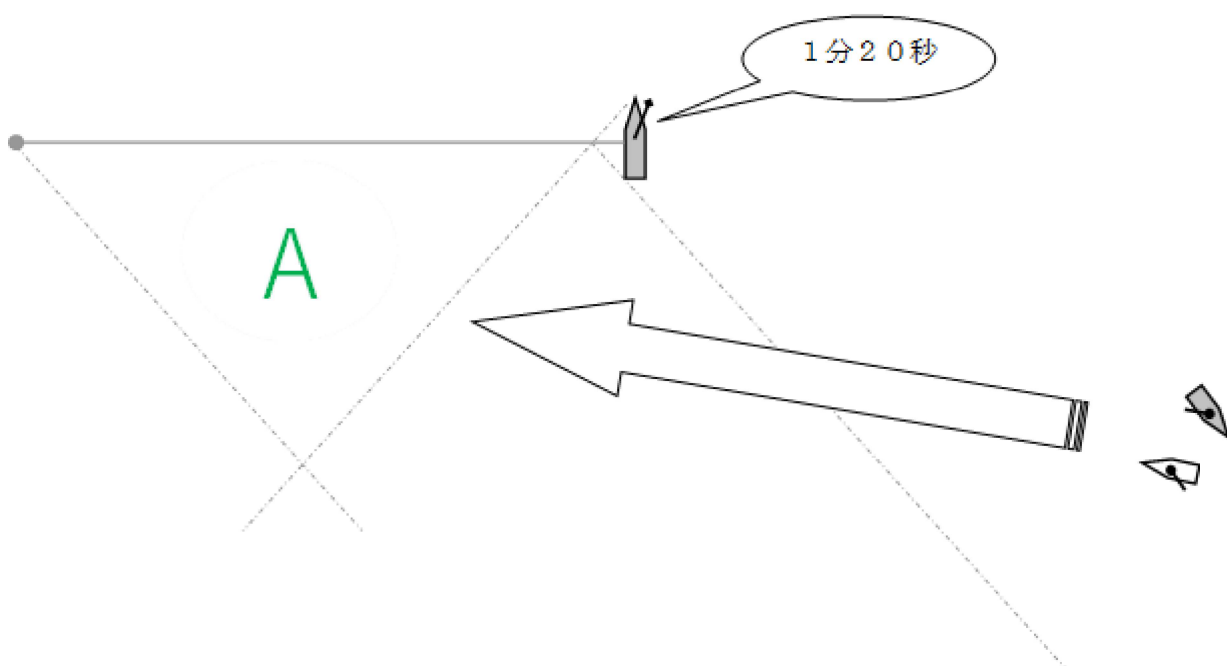


## ● ポートストレッチ

### サークリング



「時間と距離」を考えて、Aゾーンに戻ろう！



ウェービングを使って、時間を稼ごう！

