

鈴木裕次（4年）

良かった点

リーチング、クローズ共にセーリング時の安定性があった

悪かった点

スタートで自艇と他艇の位置両方把握しきれなかった

ランニングでのセーリングスピード、ポートバランスに安定性を欠いた

クルーでのスピントリム（）特にランニングで潰してしまう時が多く、雑さが目立った

ペアや仲間艇とのコミュニケーションがあまり無く、自分の不安や疑問を、レース中に解消できなかった

今回のインカレでは、目標である決勝進出を達成出来ませんでした。痛感した事は、上位校の勝利に対する執念がとても深く、自分たちはその執念がレース前から負けていると感じました。

その原因は技術の部分では無く、いかに普段から自分を追い込んで練習しているか、甘さを捨てられたかだと思います。また、コミュニケーションの部分も、去年よりは、話し合おうという意識が強くなりましたが、まだまだ少ないと思います。技術的な部分も、基本のところを疎かにしてました。それにより、無駄に順位を落としてしまう事が多かったと思います。

泣いても笑っても次のインカレで4年は引退です。最後に良い結果を残して締めくくれるよう練習に励んでいきたいと思いますので、ご指導ご鞭撻の程よろしく申し上げます。

七戸猛洋（４年）

今回の春インカレに関しましては、結果的には目標であった決勝に行くことができませんでした。また個人的にももう少し上位の方を走ることができると思っていたのですが、あかのいくような結果が出せず残念で仕方がありません。まだ上位に食い込むためには改善しなければならないことがたくさんあることがわかりました。

しかし、この大会で得るものもありました。それは課題であったフリーである程度の感触をつかめたことです。今年の春合宿ではフリーに重点を置いて練習を行いました。それは今までのレースでフリーで抜かれることが非常に多かったからです。そのため練習でもほとんどフリーに意識を置いて練習を行いました。その成果が今回のインカレで出たと思います。上マークまでの順位が悪くてもフリーで順位を上げてゴールすることができました。このことは自分たちの今までのレースではあまり見られませんでした。この合宿での成果がフリーに関しては目に見える形で現れたのでとても自信になりました。

これからは１年生を教育して自分たちにとっては最後のインカレになる秋インカレに向けて、そして最大の目標である全日本インカレ出場目指して頑張ります。

最後になりましたが、この春は勧誘、インカレとイベントが多く非常に大変でした。しかし多くのOBの方々にお世話になりなんとか乗り切ることが出来ました。監督、コーチの方々はもちろんですが、特に10期の伊吹さん、22期に平野さんには大変お世話になりました。伊吹さんには道具の修理をしていただいたり差し入れを頂いたり、葉山で使う自転車までいただきました。葉山新港でお会いした時も常にヨット部のことを気にかけて下さっていてとてもうれしく思っています。また22期の平野さんには勧誘で非常にお世話になりました。DVDを作ってくださいたりエキストラの女の子を連れて来て下さったりとても勧誘がやりやすかったです。その他にも試乗会の時に来て下さったOBの方々や、インカレに応援に来て下さったOB、OGの方々にもこの場でお礼を申し上げたいと思います。どうもありがとうございました。しかしヨット部では結果を残すことがOBの皆様への一番のお礼になると思いますので、秋インカレでは結果でお礼が言えるように頑張ります。

山田真由美（4年）

<スキッパー>

- ・スタートでラインに届いていなかった
- ・セーリングでの上りすぎが多々あった
- ・みずをあけすぎる回航がほとんどだった
- ・強弱風の切り替えができていなかった（コントロールシステム）
- ・ラフ前にバングを引いとくことができなかった　　クローズになってから引いていたため重くメインの引きの遅さに繋がっていた
- ・ジャイブ後にスピンのすぐ張れなかった
- ・マークにアプローチするにあたってデッドランを走っている時間が長くあった
- ・スピンの上がりきっていなかった　　アップが遅かった
- ・フリーのコース取りがその場しのぎのコースになっていた

<クルー>

- ・無駄なタックが多かった
- ・上マークのアプローチの時、オーバーセールをした
- ・フォアにポールが当たっていたのをすぐに対処できなかった
- ・ジャイブのときも普通に張っているときもスピンをつぶした
- ・風の報告を厳かにした

上記は反省点をまとめました。

今期の合宿ノートを振り返っても「遅い」というワードが多く出てくるのが気になりました。遅いということは意識次第で改善できると思います。しかし、100%意識するためにはまだすべてにおいて理解度が未熟なのだと感じます。また、ワークの失敗に繋がったり、使いにくいと思った船のパーツは整備で改善していきたいです。

4年生ということで、レースの経験は下級生よりあるのだからもっと落ち着いて臨めるようになりたいです。冷静になることが、秋のインカレでは重要になってくるのではないかと思います。目標達成を目指して頑張りたいです。

高橋萌子（3年）

今季のインカレを終えてまず悔しく感じたことは、レース前の準備、意識不足が多く見つかったことです。

船、ルール、肉体面、精神面、もちろんヨットレースはどの要素がかけても上位は決して走れないスポーツだと改めて感じました。

今回、レース準備の段階で船の整備については意識しているつもりでしたが、特に他の面での準備がたりず、セーリングやマーク回航で得たせっかくのリードをあっという間に無くしてしまいました。反省としましてはレースのルール確認がおろそかだった点、もう1つは落水後フィニッシュできずという肉体面、精神面での弱さが出た点です。

チームの目標達成のために最もしてはいけない失敗でした。海上練習以外の部分をまた見直していこうと思います。

また、レース内容に関しましては、強風のときよりも風の弱いときのほうが順位がすぐれませんでした。この事実を考えたとき、このように上位との差が開くのは、少なからず北風のときのタクティクスや風の読みが理解できていない結果、それに通じてブローの予測ができていないためだと感じます。風の動きを理解できれば船のバランスにも影響してくるので、これからは風についての知識を増やし、できるだけ今回のように風速に影響されるレースを行わないようにしたいと思います。

このことをふまえて、秋に目標達成をするためのこれからの課題として、新しい知識をえるためにも、同じ失敗を繰り返さないようにするためにも、今より座学の時間を増やしていこうと思います。