

2017年2月PSAJ広島強化合宿 開催報告

2月18日（土） 晴れ時々曇り 西風 6～12m/s

- 9時30分：広島観音マリーナディングーヤード集合
- 9時30分～10時00分：参加者全員が集まりオリエンテーション
 - ・ コーチ紹介：高橋コーチ、後藤コーチ、岩本コーチ
 - ・ 参加障がい者選手：8名うち車椅子4名、知的1名
 - ・ 沖田代表の挨拶、平賀ドクター紹介、西野サポーター紹介
- 10時00分～11時00分：Hansa 303 艀装講習会、そのあと全員で5艇のHansa 303の艀装、下架
- 11時00分～12時00分：Hansa 303 二人一組で5艇出港、帆走練習 クルーワークの確認など、コーチボートからの合図で一斉タックの繰り返し練習
- 12時00分～13時00分：帰港し、全員で歓談しながら昼食
- 13時00分～14時30分：帆走練習 西風10m/s前後 4つのマークの回周を続けながら、コーチボートからセールトリムやマーク回航などの指導
- 14時30分～15時30分：帰港、上架、参加者全員びしょ濡れで一日目終了、解散

2月19日（日） 晴れ 西風 3～4m/s

- 9時30分：広島観音マリーナディングーヤード集合
- 9時30分～10時30分：一日目の反省会、選手の質問にコーチが回答、チューニング説明、セールトリム講習
- 10時30分～11時00分：一日目と同じ配艇で、各組が自艇を艀装
 - ・ 一日目にトラブルのあったブームの付け根にジブシートが絡まないように養生テープで補装
 - ・ ジブカーの横に養生テープを貼り、その上にマジックで番号のメモリを記載、一日目の強風ではもうメモリ後ろが良かったと反省

2017年2月20日

- 11時00分～12時00分：Hansa 303 二人一組で5艇出港、帆走練習、4つのマークを周回練習
- 12時00分～13時00分：帰港し、全員で歓談しながら昼食
- 13時00分～14時30分：Hansa 303 同じく5艇出港、本部艇とアウターを設定し、3回程度スタート練習、そのあと上マークを設定し上下2レグのレースを2回実施
- 14時30分～15時30分：帰港、解装、終了ミーティング、解散

広島合宿では、障がい者の参加者が多く、十分に指導ができる地元のコーチが数名おり、コーチ・サポート艇が3艇、ボランティアも揃っており、強化合宿開催地として有望です。障がい者の参加者のセーリング技量は、まだまだ高くないが、今回初めて一日目に10m/s超でのセーリングを経験されて、もう勘弁してくれとの声も上がっていましたが、二日目に一人の脱落者もなく、二日間厳しい指導・メニューでしたが、終始楽しい雰囲気もあり、充実した二日間でした。安全第一のもと、10m/s超の中でも、セーリングを楽しむことができました。

来年度もぜひ広島でHansa 303 の強化合宿を続けられることを願っています。

今回の広島合宿は無事に開催できました。本当にありがとうございました。