

第7回

初心者の、

初心者による、

初心者のための

& ボート

# ヨット挑戦記

～部屋を出よう、海へ行こう～

## シングルハンド in マリンボックス100 (後編)

アウトドアよりインドア派。風雨を凌げる場所が好き。水泳、読書、映画鑑賞と、趣味は一人でするものばかりの、マリン初心者幸野が、ヨットの世界にお邪魔します。前回に引き続き、神奈川県のマリンボックス100さんにお邪魔し、シングルハンドの猛特訓。繰り返されるタッキング。強風にあおられるジャイピング……。果たして素人は、シングルハンド艇を乗りこなすことができるのか。

文=幸野庸平 (本誌) 写真=山岸重彦 (本誌)  
text by Yohei Kono (Kazi), photos by Shigehiko Yamagishi (Kazi)

セーリングも、ルーティンが大切!?



幸野庸平 (こうの・ようへい)  
1988年生まれ。大分県出身。  
Kaziの新人編集部員で、マリン素人。趣味は、水泳と読書。  
3月に読んで面白かった本は、高野秀行『恋するソマリア』

### 再びシングルハンドに挑戦

前回に引き続き、再び神奈川県の逗子海岸へとやって来た私。この日も、シングルハンドデインギのシーホッパー (全長4m) に乗り込み、いっちよまへのセーラーになるために練習を行った。場所は、この連載ではすっかりおなじみとなったマリンボックス100さん。ヨットだけでなく、PWC、シーカヤックなど、海遊びをするにはもってこいの、総合マリンレジャー施設だ。そして、今日の先生は、もちろん沼野陽人さん。ヨット初挑戦のときからお世話になっている、私の本物の師匠である。

前回、初めてシーホッパーに乗ったときは、ただ、バランスを取り、普通に帆走するだけで精いっぱいだった。というのも、シングルハンド艇は、吃水が浅く、木の葉のように水にぶかぶか浮かぶので、非常にバランスが取りにくく、また、動きも機敏。以前に乗った二人乗りの大型デインギーよりも、繊細な操作や動作が要求される。だが、その分、自分でフネを動かしている感覚は大きく、達成感はひとしお。「あ、僕今ヨット乗ってるんだな」って思える魅力にあふれている。

師匠の沼野陽人さんとの併走で  
明るみになった課題。同じ方向に  
向かっているのに、私のほうが、沼  
野さんよりもヒールしている。ハイ  
クアウトまでしているのに……



早く  
乗りたいな～

この日も艇庫からスタート。水分補給とストレッチを入念にやっておこう



私が受講しているのは、マリンボックス100のプログラムの一つであるマスターコースと呼ばれるもの。自力で艀装し、自力で浜から出艇、セーリングを楽しみ、自力で着艇、解装までできるようになるを目指す。これができるようになれば、自前やレンタルのヨットで、好きなようにセーリングを楽しめるようになるので、皆さんもぜひこのコースに挑戦してみてください。

## 沈起しは、一発必中

というわけで、早速ヨットに乗艇。今回は沈起しからスタートする。上述したように、シングルハンド艇はバランスが悪い。だいたい、くしゃみをするくらい簡単に沈するので、沈したフネを自力で元に戻せないと、沈するたびに、レスキュー艇を呼ばなくてはなら

なくなる。レスキューの人に申し訳ないので、沈起しはマスターしておきたいところ。

とりあえず、足の着く浅瀬へ移動し、そこで練習することに。体を浮かせた状態からスタートし、反動をつけて勢いよくセンターボードに這い上がり、徐々に体重をかけていって、艇を起こす。やることは非常に単純だ。ただし、注意すべき点がいくつかある。

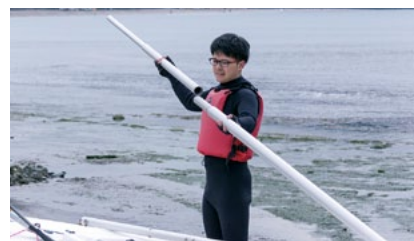
一つは風向き。これは、沈起しに限らず、ヨットに乗る上で、絶対に外せないポイントである。いかなる状況にあっても、風がどのくらいの強さで、どこから吹いてくるのかを知っていないと、ヨットを乗りこなすことはできない。

沈を起こすときは、基本的に船首を風上に向ける。もしくは、半沈(横倒しの状態)ならセンターボード側を風上に向ける。つまり、背中から風を受けるような状態にする。もし、半沈で、マスト側を風上に向けている

と、もう大変。やった、沈起しできた!と思った瞬間、風にあおられ、反対側に沈。再度、沈起しをしなくてはならなくなる。沈起し自体が非常に体力を消耗するだけでなく、冷たい水に浸かることで体が冷え、筋肉が動かなくなる。3~4回沈すると、大抵起こせなくなるというから恐ろしい。ゆっくりでいいので、確実に1回で成功させるのが肝だ。

もう一つは、艇に乗り込むタイミング。半沈なら、マストが水から離れるくらいで、体を艇内に戻しておかないと、乗り込めず、海にバジャン。そして、乗り込めたら、すぐさま反対側の舷に移動しよう。さもないと、反動で反対側に沈してしまう。

そのほかにも、シートが絡んでいないかなど注意すべき点はあるが、まずは、この二点が大事だと思います。



四つに分かれたマストをつないでいく。なかなか差し込めず、しばらくこの状態が続いた



セールに、バテンと呼ばれる、固い芯のようなものを入れていくところ

お世話になりました!



## マリンボックス100

逗子海岸のすぐ近くという好立地の総合マリンレジャー施設。ヨットスクールのほか、ヨットや水上オートバイのレンタル、艇保管、船舶免許教習なども行っている。

〒249-0007 神奈川県逗子市新宿2-14-4 TEL: 046-872-1550 <http://www.marinebox.co.jp/>

## 初心者向けのヨットスクールプログラム

- 体験コース(1日): 15,000円(税込み) / 1人
- ベーシックコース(3日): 41,000円(税込み) / 1人
- マスターコース(3日): 60,000円(税込み) / 1人

マスターコースを修了すると、マリンボックス100のレンタルヨットクラブの初回講習が免除される。

## 今月の師匠

### 沼野陽人さん

1972年生まれ。高校時代は陸上部で汗を流し、大学からヨットを始める。大学では主に470級に乗り、卒業後にシーホッパーを購入して、各地への遠征や、レースを楽しむ。



また、さまざまな年齢層、職業の人との交流で、勝ち負けだけではないヨットの魅力を知る。最近、フルマラソンに出場するなど、生粋のスポーツマンだ。





何度か逗子海岸でセーリングしていたのは、散歩中の人がよくヨットを見に来るとのこと。やはり珍しいのだろうか

私は、何度か練習したおかげで、沈起こしは割と上手にできるようになりました。しかし、そのせいで、沈に対する恐怖心が薄らぎ、沈を防ぐ努力を怠るようになるという弊害も……。

### レベルアップのための小回り

続いては小回り。ここまでくると、形はどうあれ、行って帰ってくることはできるはず。とりあえず真っすぐ行って、落ち着いたらタッキングし、また真っすぐ行って、落ち着

いたらジャイビング、というふうには余裕を持って次の動作に移ればいい。でも、もっと上手になりたいのならば、小回りできるようになっておいたほうがいいです。小回りをする場合、すぐに次の動作に入らなくてはならず、常に頭はフル稼働。これに慣れておけば、突発的なアクシデントにも対応できるし、頭ではなく、体で帆走技術を覚えることができる。

また、フネの航跡を俯瞰的に捉える訓練にもなる。帆走しているときは、結構きれいなひし形を描いているように思えても、あとで写真を見ると、もうめちゃくちゃだったり……。

ここで、私の好きなジョークを一つ。小船に乗っているおばかな人が、うっかり時計を落としてしまった。どうしようかと思案して、結局、あとで拾いに来たときに落水地点が分かるようにと、フネに目印を付けた、というもの。くだらないなあ、と思うかもしれないが、海の上にいると、目印となるものが何も無い。そのため、大型船などではコン

パスやGPSを使って、常に自船位置を知っているようにしているが、ディングーではなかなかそうもいかない。だいたいいいので、頭のなかで航跡をたどれるようすることは、大切なことなのだ。

### 沈、沈、沈、そして沈

最後に沼野さんと併走した。私の場合、これはなかなか効果的だった。というのも、私はどうしてもクローズホールドで走ることができずにいたからだ。例えば、アビームの状態からメインシートを引くと、フネは勝手に風上に上っていく(ウエザーヘルム)。でも私の場合、シートを引くときに、一緒にティラーも引いてしまうクセがあり、せっかく切り上がろうとするフネを風下に落としてしまうのだ。すると、どうなるか。帆走角度とセール引き具合が合っていないので、艇のバランスが崩れ、そのまま沈するか、びびってシートを逃がすかのどちらかに落ち着くことになる。これでは、風軸に対して45度で走



ヨットに乗る前、とても重要なのがロープ類の確認。ねじれや絡まり、ロープ同士の干渉などがなく見よう。どのフネに乗るときも必ず行いたい

前回同様、下ろしたてのセールの使用。バリッとした感触のニューセールは、シバるとバサバサバサーと大きな音を立てるので怖い



笑いが出るほど、海は冷たかった。しかし、艇上で激しく動き回るので、すぐに暑いくらいになるのでご安心を

## 沈起こし! (の失敗例)



足が着いていないという想定で沈起こし開始



反動を使って、センターボードの上によじ登る



ゆっくりと膝を突き、立ち上がる。このときマストを注視



風向き、艇内の状況、シートの絡まりなどを確認



ゆっくりと、慎重に体重を後ろにかけていく

小回り練習でたどったルートを合成した写真。正しいルートをたどれば、きれいなひし形になるはずだが、なんだかいびつな形になっている



なんだかちょっとカッコいい写真だと思ったので、載せておきました。もっと上手になったら、こういう写真をSNSのプロフィール写真にする予定

することはできない。

沼野さんと併走することで、正しいクローズホールドの角度を知ることができた。これは大きな収穫。また、シートを引くとヒールす

る、という認識でいたのだが、それも間違いだと気づいた。シートを引きつつ、思い切ってティラーも押せば、キレイに上らせることができる。そうすれば、横風を受けず、ヒールしなくて済むのだ。

ところで、この併走。カメラマンにカッコいい写真を撮ってもらうために、何度も何度も何度も繰り返した結果、疲労で体が動かなくなりまして、沈の連続。沼野さんとの距離も近く、良い画が撮れそう!というタイミングで、沈してしまい……。おまけに、写真を見てもらうと分かるかもしれませんが、顔が引きつっています。撮影ということをすっかり忘れていました。



オーバーヒールによる沈の様子。センターボードに乗り移って、同じ動作をすれば、濡れずに沈起こしができる。この日、私はこれを幾度となく繰り返すことになる



マストが水から出たら、すばやく艇内に移動する



体は乗った。次は反対舷に移動するのだが



なんだかモタモタして、アンヒールしている



マストの勢いに押されて、そのままひっくり返る



見事なまでの沈起こし失敗で、笑うしかない



## レベル別目標

マリンボックス100のプログラムは、基本的に受講者の希望や能力に合わせたカリキュラムになるよう設定されている。以下にレベル別目標の一例を示しておく。上を目指したい人は、インストラクターにその旨を伝えればいいし、のんびり乗りたいだけなんだって人はそう言えばいい。個人に合ったプログラムを行ってくれる。

高

- 次に来る風を読むことができる
- シートを目いっぱい引き、クローズホールドを維持できる

中

- 風に対する角度などはともかく、行きたいところへ行けることができる
- 一人で出艇、着艇ができる
- 沈起こしができる

低

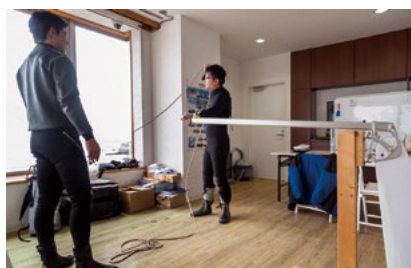
- 風向きとかはよく分からないが、フネを走らせることができる
- 一人では無理だが、誰かと一緒なら出艇、着艇ができる



私が乗っているヨット近辺の海面の色が、周囲に比べて濃くなっている。これがブロー。私はまったくこの風に気がついていないので、この後、見事に沈した。ブローに限らず、フネに影響を及ぼすと予測される風や波には常に気を配る必要がある



海面の様子を気にしているところ。フネが走っていると、その影響を受けて、本当の風がどこから吹いているのか分からなくなる。そういうときは、波紋の形で風向を確認すればいい



室内練習。シートを引くときに、同時にティラーも引いてしまうクセが発覚したので、シートを引く動作とティラーを押す動作を同時に行えるよう体にたたき込んだ



## ヨットの楽しみ方

マリンボックス100に何度も通って感じたのは、ヨットの楽しみ方っていろいろあるんだな、ということ。マラソンや自転車と同じで、記録を目指す人もいれば、のんびり景色を楽しんだり、ピクニック気分を味わったりする人もいる。人それぞれの遊び方があって、そこに優劣など存在しないのです。師匠の沼野さんは、特にそういう思いの強い方で、また褒め上手。いつも自分のペースで、そして最高の気分でセーリングを楽しめました。



こうして並んでみると、私のシートの引きの甘さがよく分かる。沼野さんは、ブームが艇体にくっつきそうなほどシートを引いているが、私は、まだ30cmほど離れている



108ページ下の写真と同様、沼野さんとほとんど同じ方向に進んでいるにもかかわらず、私だけが異様にヒールしている。原因は帆走角度とセールの引き具合の不一致

## マスターコースを受講したことで見えてきた 初心者の課題

### 1、カみすぎ

緊張か、パニックかは分からないが、かなり無駄な力が入っている。そのため、疲れやすく、動きも硬い。リラックスが肝要だ。

### 2、見えていない

1の「カみすぎ」とも関係するが、余裕がないため、周りが見えていない。クセで、足元ばかり見てしまう。フネの進行方向、周囲の状況、海面、ブローなど、常に気を配るべきものはたくさんある。

### 3、シート操作

シートの引きが遅い。もっと全身を使って、腕を頭上に伸ばしきるくらい引かなければ、間に合わない。それに加えて、クローズホールドで走ろうとするときの、シートの引きが甘い。

### 4、舵とセール

例えばラフィングするとき、まずすべきなのはセールトリムだが、私は舵でちょろちょろっと変針しようとしてしまう。しかも、ティラーはぐいんと大きく動かすくせに、セールトリムは遅い。結果、シバーして減速、の繰り返し。

#### (総括)

頭では分かっているけど、実際に海上でフネに乗り、それなりにスピードが出ていると、できなくなる。練習あるのみですね。ただし、「ただ、楽しけりゃいいんだ！ 乗れりゃいいんだ！」というのであれば、ここまで気にする必要はありません。わざわざクローズホールドでぎりぎりを攻めなくても、60度くらいで流しながら走ればいいのですから。

\*

後日談。私は、上手になりたかったというのと、撮影のためということで、短い時間に何度も反復練習を行った。中学生のときの

#### 初心者の不安と本音

ヨットに乗る際に、意外と気になるのがメガネ。メガネバンドをしておけば、落水させる心配はまずありませんが、ディンギーの場合、波しぶきがレンズを濡らし、前が見えなくなることが。それでもへいちゃらさって人もいますかと思いますが、私はコレ結構気になったので、コンタクトをお持ちであれば、そちらの使用をオススメします。私は沼野さんがセーリング時もコンタクトを着けていることを、コース終了後に知りました。もっと早く教えてくれたらよかったのに……。



もう動けない……



部活(高校、大学ともに文化系だった)を思い出すくらいハードでしたが、その分、満足感たっぷり。翌日の筋肉痛がいとおいくらい。でも、さらにその翌日には、なんとぎっくり腰になり、今、腰をさすりながら原稿を書いています。無理せず、ほどほどのところでやめておくのが正解です。



マストを倒すときは、風上の方に倒せば、風の力を利用して楽に倒せる



どんなに疲れていても、フネを艇庫に戻すまでは自分で行う

## つだけ覚える ヨット用語

### ① ラフィング (luffing)

風上に針路を変えること。ラフ、とか、上る、パウアップなどいろいろな言い方がある。反対に風下に針路を変えることは、ベアアウェイという。こちら、ベア、落とす、パウダウンなどの言い方がある。ラフィングは便利な言葉なので、初心者コースでもよく耳にする。覚えておくと話がスムーズに頭に入ってくるでしょう。

### ② ブロー (blow)

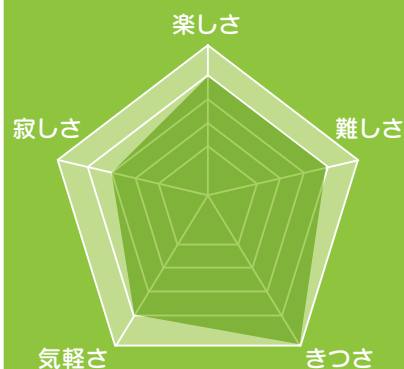
周囲に比べて、強く吹いている風。ブローが吹いている場所は、海面の色が濃いので分かるというが、私には海藻で濃くなっている部分との見分けがつかない。なんとなく分かるような気もするが、やはりよく分からない。高いところから見ると、割と分かりやすい。ブローが来ていることに気づいていないと、簡単に沈るので、気をつけるようになっておきたいところ。

### ③ センターボード (centerboard)

横流れを防ぐために船底に取り付ける板。沈起こしのために付いているわけではない。追い風のときは、抵抗になるので、引き上げておく(完全に引き上げるわけではない)。センターボードを下ろしっぱなしにして、浅瀬に行くと、大変危険なので注意。それにしても、沈起こしのときに、あんなに体重をかけて折れたりしないのか、とても心配である。



#### 心のレーダーチャート



きつさは5にしましたが、これは私がそうしてもらおうようお願いしたから。ゆっくり乗りたいだけなら、そう伝えればいいのです。ヨットの楽しみ方は人それぞれです。