

Jonathan McKee クリニックメモ

1. スケジュール：

- 日時：8月6日(日) 10:50~12:05 *ワールド最終日に風待ち待機中の時間を使って実施。

2. 場所：

- 海陽ヨットハーバークラブハウス 1 階

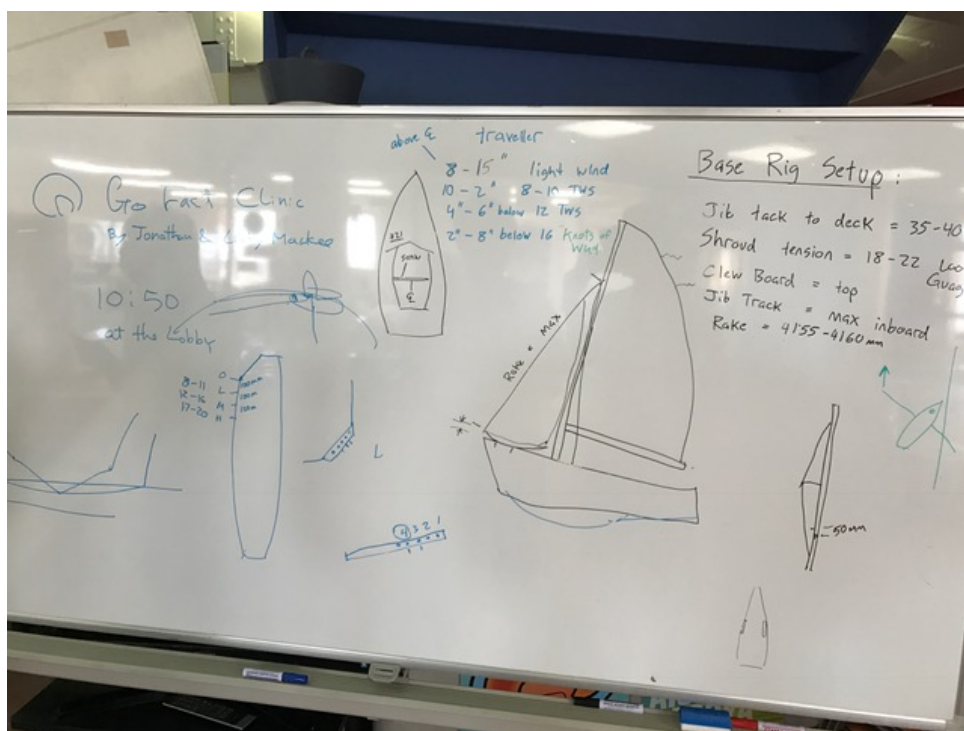
3. メモ：

*マッキーからのレクチャーが中心であるが、途中テーマによって、マッキーから、クリスダンスや、ジェイレナハン、マイケルカラスにコメントを求めており、その内容についても記載。
通訳はPSJの大谷さんによる。

(1) セッティング

- ・ジョナサンマッキーペアーの体重は 146 kg。
- ・マストレーキはフォアステイの長さでできまります。フォアステイの長さは、4155 mm~4160 mm でクラスルールの幅の、MAX の長さでセットしています。
- ・シュラウドのテンションは、引ききった状態で、LOOSE のテンションゲージで 20(18~22)。テンションゲージがない場合、片方のシュラウドを引ききり、片方のサイドステイのたるみがちょうど無い状態が目安です。チームによっては、マストをレーキさせるためにマストの高さを調整するチームがありますが、我々は買ったままの状態で調整しています。
- ・ダイヤモンドのテンションは、ウィスカーポールをマストにつけるアイから 50 mm 上でつまんだ時につく場所にしています。
- ・ジブのタックの高さは、デッキ面からセールの下端まで 35~40 mm の高さ(指が 2~3 本入る長さ)にセットしています。この高さは低いです(15~20 cm のフット(手で長さを表現)がデッキに触っている状態)、ジブの下を風が逃げていかないようにこのような高さにしています。
- ・ジブの高さを低くしているので、ジブのクリューボードの穴は、一番上を使っています。
- ・クリューボードの高さは、10 数ノットの風が上がってきたら、波にもよるが 1 個下げる。14 ノットくらいから 1 個下げます。18 ノットくらいではさらに下げで中央を使います。
- ・自分たちは体重が重いので、パワフルにセッティングをするためこのようにしている。体重の軽いチームや、艇を前に出したいチームは、もう一つ下げた方が良いと思います。
- ・ジブトラック(リーダの出し具合)の位置は、14 ノットくらいになると 2 つ外側を使います。18 ノットくらいになると 3 つ目を使っています。
クリスダンスより、オーストラリアのチームは、クリューボードの位置を下げずに、リーダを外に出して使っています。外に出すことでリーチを開かせています。
- ・ジブハリのテンションは、ハンクスとハンクスの間にたるみがでないように引いています。風が強い時にジブハリを引きすぎて、すべての力をジブが受けるようにするとジブが伸びたりして危険です。また、ジブハリのシートは、伸びないシートを使うように注意しています。

- メインシートにはマーキングをつけています。上のブロックからマーキングがちょうど見えるところにつけていて、8~12 ノットでは同じメインセールテンションにしています。
- 軽風の際は、2つあるテルテールの一番上のテルテールは常に流し、2 個目のテルテールが時々流れるくらいに調整しています。
- トラベラーは、軽風の際は 8~15 インチ上側にしています。自分の艇にはちょうど 15 インチのところ bolts が付いているので、そこを目安にしています。8-10 ノットは 2~10 インチ上側、12 ノットでは 4~6 インチ風下側、さらに風が強くなった場合は、2~8 インチ風下側にセットしています。
- メインセールに関してはカニンガムのコントロールが重要です。カニンガムはメインセールをフラットにします。オーバーヒールしたり、艇が前に出なくなったと感じてきたら使います。10 ノットで少し引いて、15 ノットくらいではかなり強く引き、20 ノットはもう引けないレベルまで引きます。
- アウトホールは、軽風の際は、ブームとメインセールの間(一番距離のある部分)が 80~100mm にセットしていて、強風の際は 20 mm くらいまで詰めています。
- 上りのレグでバングは使いません。
- シュラウドをどこまで引くかの目安は、風下側のシュラウドがちょうどゆるむくらい、風下側が張っているようであれば、少し緩めます。16 ノット以上はシュラウドを全部引ききっています。軽量チームの場合は、もう少し早めにシュラウドを引いた方が良いでしょう。シュラウドは引いた方がジブのサギングがなくなり、ジブが浅くなります。ジブを浅くするためにも早めにシュラウドを引いた方が良いでしょう。ただしオーバーパワーと感じた時にシュラウドを引いた方が良いでしょう。



<Mckee 記載のホワイトボード>

- クルーの乗艇位置は重要です。軽風時は、バルクヘッド(前の壁)にクルーがくっつくくらいです。ハイクアウトするようになれば、クルーのお尻がシュラウドに触るくらいの位置です(どれくらいハイクアウトしているかは、シュラウドに触る位置に青あざができていのかどうかでわかります)。

クルーが中にいるような軽風時は、スキッパーは両足ともトラベラーの前に行きます。クルーがハイクアウトするようになれば、1本の脚はトラベラーの前、1本の脚はトラベラーの後ろになる(8~9ノット)。12~13ノットになるとクルーはサイドステイから、10cmくらい後ろに下がります、スキッパーは両足トラベラーの後ろになります。ただし、状態は前になっていて、クルーとスキッパーがくっついて乗っています。強風時はクルーがサイドステイから8インチくらい(20cm)下がってきます。強風時もクルーとスキッパーはくっついて乗っています。

- 次にヒールに関して。テザーはチェーンがあるので、ヒール、アンヒールの繰り返しはよくないです。一定のヒールを保つことが重要です。トラベラートリムとクルーバランスで一定のヒールを保つことが重要です。

- 風が強いときは、テルテルは見ません(軽風の時はテルテルを見えています)。風が強いときは、艇のバランス、フィーリングを重視します。うまくバランスさせていけば、艇は勝手に前に出ていきます。

4日目の軽風の場合は、3~5° くらいのヒールがステアリングしやすい(まっ平よりも)。

8~12ノットの波がないコンディションでは真っ平におこして大丈夫です。

波が高いときは、クルーが波に当たらないように少しヒールさせた方が走りやすい場合がありますが、5~7° 以上はヒールさせません。ヒールはスピードによくありません。

- 初日と二日目のコンディションの場合(強風の場合)、コンディションに合わせて二つのモードを持つ必要があります。波がフラットな場合は、セイルをフラットにしてジブリーダーを外に出します。ジブシートも出して、メインセイルはトラベラーを出して、クルーは少し下がって乗ることで、プレーニングさせます。

- 波が高い場合に(高い波が前から来ている場面を言っている)、プレーニングの持続が難しい場合があります。波で止まったり、スピードが出たりするケースです。プレーニングさせている時のようにセイルをフラットにしていると、VMG(上り角度とスピードのバランス)が悪くなります。

- 波のあるコンディションで注意したいのでは、波の中でもパッと落としてスピードを出せる場合、短い距離でも落としてスピードをつけた方がよいです。

二日目のコンディションでは、スターボタックでは波が横からきて、ポートタックでは前から波が来ていました。スターボでは、プレーニングさせて走っていました。

ポートでは、前から波が来ていますので、波に気を使いながら、プレーニングで逆倒ではないモードで走っていました。

二日目、クリスはスターボでは落として我々(マッキー)よりプレーニングモードで速く走っていましたが、波の高いポートでは、我々(マッキー)の方が速かったです。

(クリスより)、プレーニングするのはフラットな海面の場合だけで、カニンガムをより強く引きます。カニンガムを引くと、落としてもヒールしません。プレーニングしない場合は、カニンガムを出して、あまりセイルがフラットにならないようにします。

→つまり、波の高さや波の方向によって、メインセイルの形状を調整している(使い分けている)と

ということです。調整するために、カニンガムの出し具合を調整しています。VMGを意識して、落として前に出ていくシーン、上りを意識するシーンを使い分けているという解説です。

(→以降は村岸が記載)

(2) Q&A

①センターボード

- センターボードの調整について。風が弱い時は、ちょうどセンターの角の位置です。ホワイトボードに記載の、「O」の位置まで上げます。8-11 ノット(二人がハイクアウトするようになったら)では、「L」の位置でさらに 10 cm上げた状態。気持ちよく走れるコンディションが、我々のチームの標準の状態です。「O」の位置から 10 cm上げた状態です。12-16 ノットは、さらに 10 cm上げた「M」の位置。17-20 ノットはさらに 10 cm上げた「N」の位置。クリスのコメントでは、一番上げた状態で、センターがデッキレベルまで上げます。モリーコメントで、デッキレベルまでは上げるがそれ以上あげたらジブをカムできなくなるので、デッキレベルが限界とのことです。

②メインセールバテンテンション

- メインセールバテンテンションについて、引っ張りすぎて提灯のような状態にはしません。ちょうどしわが消える状態にセットしています(あまりきつくセットしていない)。工場から送られてくる標準のバテンを使っています。

③ジブシートのセット

- ジブシートはどれくらい引くかについて、トラベラー、ジブリーダー、ジブクリューボードの位置がうまくいっている位置になります。プレーニングモードでは数センチ出して走っています。ガストに入ればさらに出します。出すことによって、艇を前に進めています。大きなガストに入る時は、ジブシートを手に持っていて、ガストに入る瞬間に出します(ガストに入ってから出すのではなく)。瞬間に風を逃がすためです。

④軽量チームでのセッティングについて

- 軽量チームでも同じように調整するのかについて、軽量でも考え方は同じ、説明したレンジがズれるが、同じ考えで調整していけばよいと思います、との答え。マッキーが軽量チームであるレナハンにコメント求めました(レナハンは葉山ワールドのチャンピオン)。レナハンのチームは、合計体重が 130 kg。
 - レナハンのチームは、130~133 kgの体重ですが、マッキーチームの数値から、全体的に 2 ノットずつ下げた数値で調整しています。軽量チームは早くプレーニングモードに入れる(弱い風でプレーニングする)ので、決して損ではないですよ(レナハンより)。20 ノットの風では、クリューボードは上から 4 つ目の位置、ジブリーダーは 4 つ出します。マッキーは、上から 3 つ目、ジブリーダーを 3 つ出します。クリスは、クリューボードは上から 2 か 3 つ目、ジブリーダーは 4 か 5 つ出します。
- レナハンより、強風時に大切なのは、カニンガムを強く引くことです。マストに足をかけて

強く引きます。プレーニングモードで気をつけているのは、メインセールにジブセールからの裏風を入れないこと。我々(レナハンチーム)は体重が軽いので、メインシートも強く引きます。強く引くことでマストを曲げています。24~25 ノットではバングを使うこともあります。

⑤ダイヤモンドの調整

- ダイヤモンドの調整方法に関して、ダイヤモンドについてあまりみんなわかっていないかもしれませんが、強くするとマストが曲がりにくくなって、よりパワーのあるセッティングとなります。

クリスより、軽量チームはゆるく張った方が良いと考える(マッキーも同意)。ダイヤモンドを一番緩めた状態は、ウィスカーポールを取り付けるアイの位置からつまんだ時に 15 cm 上です。クリスのチームはちょうどリングの位置でつまめるようにセットしています。

⑥リーチング

- 今回のレースではリーチングのレグで順位が入れ替わっていたので、リーチングに関して解説します。2つの重要なポイントがあります。

- 一つは、フラットにして、少し(2~3°)の一定ヒールを作ることです。テザーにはチェーンがあるため、これをいかして、強いパフが入ってきても一定のヒールを保つようにします。また、セールへのプレッシャーをいつも一定になるように走らせます。パフでベアし、ラルでラフします。マークに向かって、パフではラムラインよりも落とす場合もあります。パワーが一定になるように走らせます。

波を意識して、スピードがなくなるまで波に乗ってはいけません。スピードが無くなると、スピードを戻すのに時間がかかるため、スピードが無くなる前に上って、一定になるようにします。軽風の場合でも同じことが言えます。風が強いと落とし、弱いと上ります。

- リーチングの場合でも、乗艇位置が重要です。軽風の場合に後ろに乗りすぎてはいけません。軽風だと一番前に乗り、風が上がってくるにつれて、徐々に後ろにさがってきます。テザーのボトム形状は、スターンはフラットの形状で、バウはとがった形状をしています。12 ノットではクルーのリビーがトラベラーのちょうど前にいて、状態を後ろにそらせた走らせ方になります。15-16 ノットの場合は、クルーが片足を後ろのコックピットに入れた状態でハイクアウトします。17 ノット以上になると、両足とも後ろのコックピットに入れてハイクアウトします。スキッパーが一番後ろに乗って、さらに状態を後ろにそらせています。
- タイトリーチの場合は、クローズと同じリグテンションです。ジブトラックは6割外に出した状態で調整しています。

メインセールに関して、軽風の場合はできる限りセールを深くします。セールの一番上のリーチリボンが常に流れるようにツイストさせます。風が強くなってくると、セールを浅くした方が抵抗少なく、速く走れます。カニンガムは開放せず、少し出した状態、アウトホールも緩めません。

- リーチングでもメインをクリアしてトラベラーを使います。風の強弱が激しいと、トラベラーは使えないかもしれません。
- リーチングでは波をできる限り使い、サーフィングする必要がありますが、失速するまで

深追いしてはいけません。

⑦ランニングに関するレクチャー(マイケルカラスより)

- ランニングのスペシャリストのマイケルカラスをマッキーが紹介。
- 我々(カラスチーム)はマークを回ったらすぐにウィスカーポールを上げずに、できる限りスピードを維持し、落ち着いてからポールを上げます。これを行うことで、マークで大きな差がついていると思います。
- 次にポールの長さですが、みなさんは MAX の長さを狙っていると思いますが、我々は少し短めを使っています(正確な数値はわかりませんが)。そうすることで艇に対してなるべく直角にはれるようにしています。
- セールはできる限り深くする必要があるので、カニングガムは開放し、バングはわずかにテンションがかかるくらいにセットしています。波の中でブームがあばれない程度にしています。センターボードも上げます。
- クルーは一番前、コックピットの前の壁にくっつくように座っています。スキッパーは、シュラウドのところにお尻がつくように前に座っています。スキッパーとクルーがくっついて乗ることで、波でピッチング、ローリングしにくくなります。
- ローテーションレバーはマストの前がパウを向く方向、リーチングなどで使用する位置であるオーバーローテーションの逆向きにしています。なぜなら、よりメインセールをサイドステイに当てずに外に出せるからです。メインセールを外に出すこと、短いポールを使うことでより落とせる(バイザリーの走り)走りができます。
- クルーは、後ろを見えています。そして、どこにパフがあって、自艇がスピードアップする必要があるのか、落とせるのか、また他の艇がどうなっているか逐次報告してくれます。スキッパーは波を見て、ステアリングに集中しています。風の強い時でも同じようなチームワークをしています。
- テーザーのボトムは、前から中央付近のボトムが盛り上がり、後ろがフラットになっています。プレーニングさせる場合は後ろに乗る必要があり、風が上がると徐々に後ろに下がっていきます。前を突っ込むと、波の抵抗にあいます。我々(カラスチーム)は、10 ノットをこえるとクルーがトラベラーより後ろに下がってきます(クルー(モリー)は軽量の女性)。15 ノットをこえるとさらに下がってきます。
- 強風でもレバーをアンダーな位置(オーバーローテーションの逆)にセットするのかという質問に対して、マストを壊す可能性があり、強風では使用しないという回答。ブロードリーチなど風がマスト側から流れる場面では、レバーはマストと同じ方向を向くようにセットしています。プレーニングするコンディションになれば、それ以上レバーは意識せずにスピードを保って走ることに集中しています。
- 落とす走りとのスピードの走らせ方との兼ね合いはとの質問に対して。まっすぐ落とすのは遅い、注意しなければいけないのはセールの上を風は流れているということ。風をためるのではなく、風を流すこと。風上側、風下側、リーチからとさまざまな方向から風が流れるようにします。何故、バイザリーを使うかですが、ポジション取りに優位に働くからです。また、波をよく見てバイザリーを使った方が波によく乗れるシーンもあるので使います。

- レナハンより、遅く走っているのであればバングは緩めて、早く走れているようであればバングは、つめても大丈夫です、というコメント。
- カラスのチームは、バングがゆるすぎてメインセールがツイストしている時は、パフを受けても風が逃げてしまいバウが突っ込むだけの力しか受けないので、バングの調整をしています。バイザリーのテクニックを教えてほしいという質問に対してカラスよりコメント。レーザーに乗っている人はバイザリーを良く使いますが、テザーではそれほど使いません。この波にどうしても乗りたい、このポジションにどうしても入りたいという時に使います。レーザーのようにずっとバイザリーで走っているということはないです。

以上