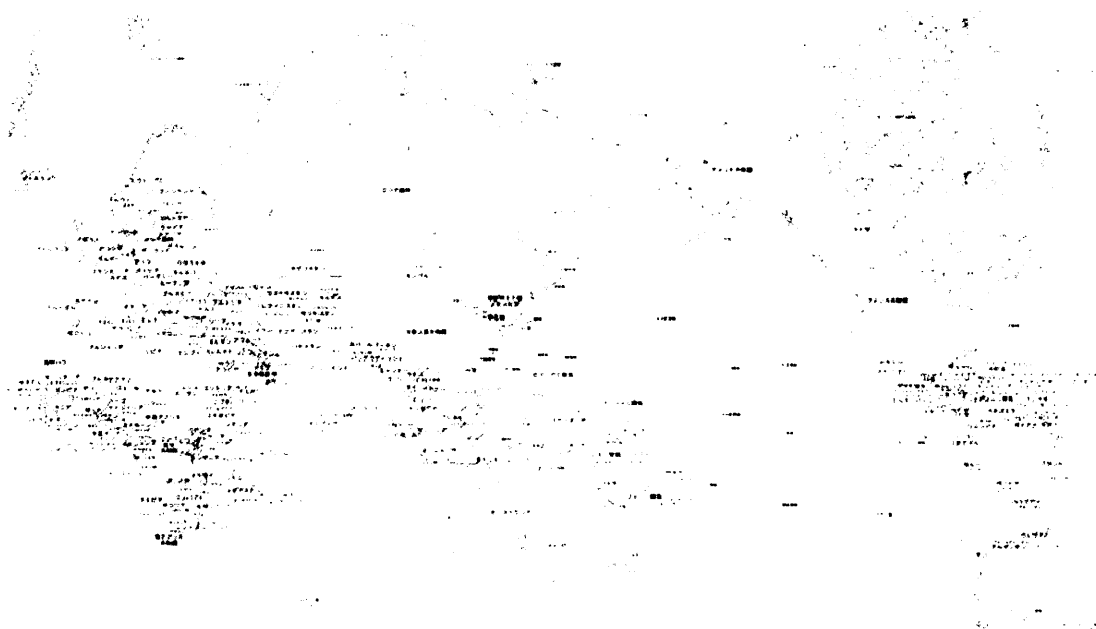




# JODA ナショナルチーム合宿

## 2010



2010.5.1-3  
和歌山セーリングセンター



第49回 IODA 世界選手権大会  
IODA WORLD SAILING CHAMPIONSHIP 2010  
Langkawi, Malaysia  
2010.12.28 - 2011.1.8



第21回 IODA アジア選手権大会  
IODA ASIAN CHAMPIONSHIP 2010  
Pattaya, THAILAND  
2010.7.3-11



第28回 IODA ヨーロッパ選手権大会  
IODA EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2010  
Kamein Pomorski Bay POLAND  
2010.7.2-10



2010 IODA 北米選手権大会  
IODA NORTH AMERICAN CHAMPIONSHIP 2010  
Kingston Ontario, Canada  
2010.6.26-7.4



第16回 OCA アジア競技大会  
XVI Asian Games 2010  
Shanwei, China  
2010.11.12-27

# 2010 JODA ナショナルチーム合宿

## (目的)

日本代表のNTチームであることの自覚と各チームワークづくり  
また、海外レースでの成績向上を目的とする。

## (参加者)

最終選考会にて派遣を内定したナショナルチーム選手及び監督、コーチ並びに保護者

## (開催日時)

2010年5月1日～3日(3日間)

## (場所)

和歌山セーリングセンター

〒641-0014 和歌山市毛見1514 和歌山マリーナシティ内

## (内容)

- ・チームづくり
- ・チームフラッグ作成
- ・スピーチをしてみよう
- ・その他
- ・海上トレーニング
- ・フリートレース、チームレース
- ・海外レースの心構え

## (参加費)

- ・選手 15,000円
  - ・保護者等 実費
- (コーチボートは各チーム1艇用意して下さい)

## (持ち物)

- ・セーリング用品(ウエア、備品など)
- ・勉強道具
- ・着替え、洗面用具
- ・カラーマジック(油性で太字のものがよい)
- ・新聞紙
- ・その他(430無線をお持ちの方はお願いします)

## (交通アクセス)

<http://www.wakayama-sailing.org/map/index.html>

## (JODA連絡先)

担当 海外派遣 田中令江 090-1678-0777

## 2010 ナショナルチーム合宿参加メンバー

### IODA WORLD SAILING CHAMPIONSHIP 2010

1	岡田 奎樹	JPN 3210	M	B&G別府海洋クラブ
2	高山 達矢	JPN 3107	M	B&G別府海洋クラブ
3	深沢 瑛里	JPN 3166	F	湘南ジュニアヨットクラブ
4	小泉 維吹	JPN 3122	M	光セーリングクラブ
5	埼玉 成海	JPN 3164	F	江ノ島ヨットクラブジュニア

監督				
コーチ				
国代表				

### IODA ASIAN CHAMPIONSHIP 2010

1	榊原 隆太郎	JPN 3085	M	藤沢市青少年セーリングクラブ
2	中間 浩平	JPN 3093	M	江の島ヨットクラブジュニア
3	菅野 翔	JPN 3041	M	かながわジュニアヨット倶楽部ワンダラーズ
4	神原 龍太郎	JPN 3209	M	江の島ヨットクラブジュニア
5	藤本 優	JPN 3095	F	江の島ヨットクラブジュニア
6	佐藤 宏樹	JPN 3132	M	江の島ヨットクラブジュニア
7	有山 夏子	JPN 3208	F	江の島ヨットクラブジュニア

国代表	榊原 和久		M	藤沢市青少年セーリングクラブ
監督	中間 敏隆		M	江の島ヨットクラブジュニア
コーチ	近藤 允		M	かながわジュニアヨット倶楽部ワンダラーズ

### IODA EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2010

1	田中 美紗樹	JPN 3025	F	兵庫県セーリング連盟ジュニアクラブ
2	永松 礼	JPN 3033	M	B&G別府海洋クラブ
3	高山 大智	JPN 3032	M	B&G別府海洋クラブ
4	二井谷 和乎	JPN 2878	M	琵琶湖ジュニアヨットクラブ

監督	ダニエル レイ カイザー		M	B&G別府海洋クラブ
コーチ	田中 令江		F	兵庫県セーリング連盟ジュニアクラブ

### IODA NORTH AMERICAN CHAMPIONSHIP 2010

1	渡辺 駿	JPN 3154	M	藤沢市青少年セーリングクラブ
2	樋口 碧	JPN 3152	M	横浜市民YHジュニアヨットクラブ
3	岸 祐花	JPN 3188	F	湘南ジュニアヨットクラブ
4	矢野 航志	JPN 2881	M	宮崎ジュニアヨットクラブ

国代表	矢野 佳代		F	宮崎ジュニアヨットクラブ
監督	岸 郁妃		F	湘南ジュニアヨットクラブ
コーチ	花田 卓教		M	光セーリングクラブジュニア

### 役員

1	鈴木 國央	コーチ		日本セーリング連盟 和歌山セーリングセンター
2	濱本 徹夫	運営		日本OP協会 理事長
3	矢野 森一郎	運営		日本OP協会 理事
4	榊原 和久	運営		日本OP協会 理事
5	田中 令江	運営		日本OP協会 理事



# スピーチを試みよう

ナショナルチームのメンバーになると、人前で話す機会が増えることと思います。  
そんな時、物怖じせず、しっかりと話せるように、スピーチの練習をしてみましょう。

## 【下準備】

- ① 話題をきめる  
\*何のために話すのか(目的)  
\*誰に話すのか(聞き手)
- ② 内容(思いついたこと、話したいことを箇条書きで書き出す。)
- ③ ②から自分の一番言いたいことを考える(主題)  
\*何について話すのかを意識すると話の目的がわかり、まとまりのある話になります。
- ④ 内容を決めてあらすじを作る

## 【話し方】

- \* 人前で話をする時に、決まった話し方があるわけではありません。  
ですが、ほとんどの人は慣れていないので、緊張したり不安になったりして、思うように話せないことがあります。  
自分で、人前で話す時のパターンを決めて、話の組立てを考えておくと、ゆとりと美しさを持った話し方ができます
- \* また、人に聞いてもらうのですから、大きな声で、ゆっくりめに話すとう聞きやすいです。

## 【参考】

- ① 始めの挨拶 みなさん、おはようございます。
- ② おじぎ
- ③ 名前 ○○○○です。
- ④ 主題 △△についてお話しします。
- ⑤ 内容
- ⑥ 終わりの挨拶 ありがとうございました。

今回のナショナルチーム合宿では、懇親会の時に、各自1分間のスピーチをしてもらいます。  
話の内容は、ヨットのことでなくてもそれ以外でも何でもよいので、上記を参考に、予め自分で考えておいてください。

レースで、優勝や入賞した時にコメントを求められることがありますね。  
そんな時は、どうしたらいいでしょうか。  
それも予めパターンを考えておいたら、話やすかもしれません。

## 【参考】

- ① 始めの挨拶 レースに対するお礼
- ② おじぎ
- ③ 名前
- ④ 主題
- ⑤ 内容
- ⑥ 終わりの挨拶

# 海外遠征の持ち物リスト

## 1. 艀装品

- ・セール: 必ず日本で計測を通したものを持っていく(計測証明書も)
- ・スパ: チャーター艇では、硬いブーム(ブラックゴールド)の場合が多いので、柔らかいタイプのものを使っている選手は確認しておくこと。スプリットハリヤードや、バングシートの予備は用意していく。アウトホールライン1200mmもチェック
- ・foil: どうしても必要な人は持っていく/使用できるのは新ルール対応のタイプのみ
- ・アカ汲み: 2個ショックコード付きを持っていく
- ・パドル: ラニヤード付きを持っていく
- ・ダガーボードの流れ止め: 持っていく
- ・ブロック: 必要な人は持っていく/ラチェット、シングルブロック共
- ・メインシート: 必要な人は持っていく(7-8mmのものが付いている)
- ・マストロック: 付いていないこともあるので、持っていった方が良い
- ・ダガーボード止めのショックコード: 付いている
- ・ダガーボード止めのショックコードの方向を変えるシートまたはショックコード: 持っていく
- ・スポンジ: 持っていく
- ・B旗: 持っていく
- ・風見: スパに付いて付いているが、予備で持って行く。
- ・ルールブック、OP協会の計測の本: 持っていく
- ・筆記用具: 持っていく
- ・その他: がらみ、テルテール、メジャー、プライヤー、カッターナイフ、ライター等自分の艀装で必要なものは必ず持っていく
- ・敷居滑り: 共用で一巻き持っていく(予備)
- ・銀テープ: 共用で一巻き持っていく
- ・セールコート: スプレーは、飛行機に持ち込み禁止です。

## 2. セイリングギア

パドジャケ、トラウザース、ライフジャケット、ハイクアウトパンツ、セイリングブーツは、必ず忘れないように、風が吹いていると体感温度は少し低く感じますので、ラッシュガード等は、しっかり持って行くこと。

また、グローブも持っていった方がよい。

紫外線が強いと思われるので、サングラス、キャップ、日焼け止めを持っていく。

時計は、絶対忘れないように、電池寿命がやばそうな人は、交換して行ってください。

OPのルール上、デジタルコンパス付きは、ルール違反

## 3. 衣類

水着、ビーチサンダルは、忘れないように。

ワイヤーハンガーを5本程度、有れば、長めの細いロープ  
チームウエア(上下)とスポーツシューズは、忘れ無いように。

洗面用具一式

個人の常備薬は、自分で持って行ってください。

## 4. 食べ物

ビュッフェ式の食事の場合が多いので、バランスのよい食べ方に常に気をつけること

## 5. 荷物

チェックインする大荷物1個と機内持ち込み用にデイパック等1個、パスポート、筆記用具は必ず入れる。ナイフは絶対に機内持ち込み荷物には入れないように。  
セール、スパーがある場合は、ひとまとめにする。  
ラダーとダガーボードを持って行く人は、チェックイン出来るように完全包装をしていく。機内持ち込みはできません。  
重量オーバーに注意

## 6. 共用備品、共用工具

共用工具、予備パーツ等はチームで相談すること。  
折り畳み式のアイスボックスがあった方が便利(ランチボックス、飲み物を海上に持っていく)  
ポカリスエット、お茶の粉末  
国旗(大小各一)、国歌のテープ  
コンパス、風見、風速計

## 7. その他

全てのものに、国名(JPN)と名前を書いておくこと。  
世界中の選手がよく似たセーリングギアを使っています。

## 楽しく英会話

### 1) 友だちになろう

<p>(Self introduction)</p> <p>A: Hi! My name is _____. I'm from Japan. Nice to meet you.</p> <p>B: Hi! My name is _____, I'm from _____. Nice to meet you, too.</p> <p>A: I am _____ years old. How about you?</p> <p>B: I am _____ years old.</p> <p>(Let's enjoy conversation!)</p> <p>・Sailing</p> <p>A: I've been sailing for _____ years since I was _____. How about you?</p> <p>B: For _____ years, since I was _____.</p> <p>(Questions)</p> <p>How long have you been sailing? For _____ years, since I was _____.</p> <p>A: What kind of <u>music (sports)</u> is popular among teenagers in your country now?</p> <p>B: Rock. Do you know _____?</p> <p>A: Sure. _____ is very popular in Japan too. What sports (music) do you like? I like _____.</p> <p>A: What are your hobbies?</p> <p>B: My hobbies are _____. (listening to music/ reading/playing games, shopping)</p> <p>(Exchanging e-mail addresses)</p> <p>A: This is my e-mail address. How about yours? (Can I have your e-mail address? This is mine.) Let's keep in touch.</p> <p>A: Nice meeting you! Bye! (See you soon! Take care!)</p>	<p>(自己紹介)</p> <p>A: こんにちは。私の名前は_____です。 日本から来ました。はじめまして。</p> <p>B: こんにちは。私は_____です。 _____から来ました。よろしく。</p> <p>A: 私は_____歳です。あなたは?</p> <p>B: 私は_____歳です。</p> <p>(会話を楽しもう!)</p> <p>・ヨット</p> <p>A: 私は_____歳の時から_____年間ヨットをしています。 あなたは?</p> <p>B: 私は_____歳の時から_____年間しています。</p> <p>(質問)</p> <p>・ヨットをしてどの位になる? ・ _____歳の時から_____年間</p> <p>A: あなたの国のティーンエイジャーの間ではどんな音楽(スポーツ)が人気ある?</p> <p>B: ロックです。_____を知っている?</p> <p>A: もちろん。_____は日本でも有名だよ。 どんなスポーツ(音楽)が好き? _____が好き。</p> <p>A: あなたの趣味は?</p> <p>B: 私の趣味は_____。 (音楽鑑賞、読書、ゲーム、買い物など)</p> <p>(メルアド交換)</p> <p>A: 私のEメールアドレスです。あなたのは? (Eメールアドレス教えてくれる? これ私のです。) これからも連絡取り合おうね。</p> <p>A: お会いできて、良かったです。 さようなら。 (またね! お元気で!)</p>
<p>2) Useful Expressions</p>	<p>2) 役立ち表現</p>

・Excuse me.  
 ・Hello. / Hi.  
 ・How are you today?(How are you doing today?)  
 Fine, thank you. And you?  
 Fine, thank you.  
 ・Coffee, please.  
 Bill, please. (Check, please.)  
 ・Would you like some coffee(tea)?  
 Yes, please. / No, thank you.  
 ・Thank you. (Thank you very much.)  
 Thank you for your kindness.  
 ・I'd like (名詞).  
 I'd like some coffee.  
 ・I'd like to (動詞).  
 I'd like to have good seafood.  
 I'd like to go to \_\_\_\_\_.  
 ・How much? (How much is it?)  
 ・Where is \_\_\_\_\_?  
 Where is the rest room?  
 Where can I buy \_\_\_\_\_?  
 Where are we now?  
 ・May I \_\_\_\_\_? (Can I \_\_\_\_\_?)  
 ・Would you please \_\_\_\_\_?  
 ・Excuse me?/Pardon me?(イントネーションを上げて)  
 ・Could you speak more slowly, please?  
 (Photos)  
 ・Would you take my photo?  
 May I take a photo with you?  
 Smile, please. One more, please.  
 (Shopping)  
 May I help you?  
 I'm just looking, thank you.  
 May I see this?  
 Can I try it on?  
 How much is it? I'll take this.  
 Will you please wrap this as a gift?

・ちょっとすみません/すみませんが  
 ・こんにちは/やあ (笑顔で挨拶)  
 ・ごきげんいかが/元気?(気軽な挨拶)  
 ありがとう、元気です。あなたは?  
 元気です。  
 ・コーヒーをお願いします。  
 お勘定をお願いします。  
 ・コーヒー(お茶)いかがですか?  
 はい、お願いします/結構です。  
 ・ありがとう。(感謝の気持ちを込めて)  
 ご親切ありがとう。  
 ・～が欲しいです。  
 コーヒーをください。  
 ・～したいです。  
 美味しいシーフードを食べたいのです。  
 ～に行きたいのです。  
 ・いくらですか?  
 ・～はどこにありますか?  
 トイレはどこですか?  
 ・～はどこで買えますか?  
 私たちは今どこにいるのでしょうか。  
 ・～してもよいですか?  
 ・～していただけますか?  
 ・もう一度言っただけですか。  
 ・もっとゆっくり話して頂けますか。  
 (写真)  
 ・私の写真を撮っていただけますか。  
 一緒に写真に写っていただけませんか。  
 笑って。 もう一枚。  
 (買い物)  
 いらっしやいませ。  
 見ているだけです。ありがとう。  
 これを見せてください。  
 着てみて(はめてみて)よいですか。  
 おいくらですか。これを頂きます。  
 贈り物用に包装していただけますか。

## 若年層及び高齢者の無理のないトレーニング

- ①首を鍛える(頭の後ろで手を組み頭を前に腕で押し  
頭は後ろ向きに力を入れる)  
7秒間

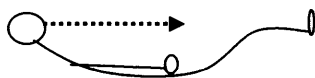


- ②胸も筋肉鍛える 胸の前で腕を組みお互い引く  
7秒間



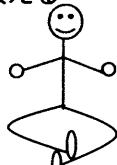
- 手を合わせ力を入れる  
7秒間

- ③お腹の筋肉を鍛える



- 頭をあげ体を持ち上げ、足を上げ7秒静止する。

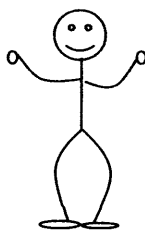
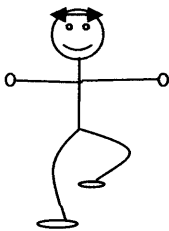
- ④足を鍛える



- 足を組みお互いの足を押し合う7秒間

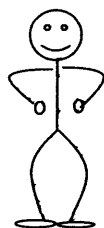
## スポーツに必要な運動神経のトレーニング

- ①右手でグー・チョキ・パーの順番で動かし  
左手は右手に勝ように  
ジャンケンをする。



- ②足を上げ両手を広げ指導者が指を動かし  
目で指を追い簡単な計算をさせる

- ③試合の緊張感をほぐす  
高見盛緊張緩和方法



胸の前で力お入れ気合を入れる  
その後、すぐに息を吐きながら  
ゆっくり力をぬいていく。

閉会式時に提出

## 和歌山NT合宿に参加して

クラブ名

名前

NTチーム名

### 感想

- ★合宿で得たもの
- ★自分の得意なこと
- ★レースに行くまでに克服したいこと
- ★レースでの目標 等