



INTERNATIONAL 420 CLASS ASSOCIATION

2nd 420 Coaches Seminar Wakayama Japan

Wakayama, Japan

31st Oct to 3rd Nov 2010

はじめに

日本セーリング連盟、オリンピック特別委員会及びジュニア・ユース育成委員会では、国際的な競技力向上のため様々な取り組みを行っています。今回、ISAF ユース選手権うい始め、国際的ユースダブルハンド種目である国際 420 協会による、コーチセミナーがナショナルトレーニングセンター（和歌山）にて開催されることとなりました。このセミナーは国際 420 協会のジム・サルトンストールコーチによる、日本国内で活動する国際 420 はもとより、FJ、470 等の艇種を対象としたコーチのためのセミナーです。期間中 420 級を使用した海上でのコーチング練習や、陸上でのコーチング方法、コミュニケーション方法などについての講習が行われる予定です。

現在、420 級を使用して練習を行っているコーチの方々、今後 420 級を使用してコーチングを行う予定のコーチの方々、また FJ 級や 470 級などのコーチングでも使える国際的なコーチングテクニックを学ぶチャンスになると思われますので、是非この機会にご参加下さい。

主催 国際 420 協会、日本セーリング連盟

後援 日本セーリング連盟オリンピック特別委員会・ジュニア・ユース育成委員会
日本国際 420 協会、和歌山県セーリング連盟、NPO 和歌山セーリングクラブ

使用艇 国際 420 級

場所 ナショナルトレーニングセンター和歌山（和歌山セーリングセンター）
〒641-0014 和歌山市毛見 1514 番地
電話：073-448-0251
FAX：073-494-3252
Mail：wsc@citrus.ocn.ne.jp
Web：<http://www.wakayama-sailing.org/>
担当：鈴木國央／中村厚子

- 関西空港より JR 和歌山行きリムジンバスにて JR 和歌山駅下車、和歌山駅よりタクシーにて和歌山マリーナシティ内和歌山セーリングセンター。
- 車の場合は阪和道海南インターから約 10 分

講師： Jim Saltonstall、MBE ジム・サルトンストール（イギリス）

セミナーのフォーマットと日程：

10 月 31 日（日）

09:15/09:30 – 開会式
09:30/10:00 – セミナー概要説明、質疑応答、ブリーフィング
10:00/11:00 – コースプログラム、コーチのクオリティーについて
11:00/11:20 – 休憩
11:20/12:30 – リーダーシップアクションについて -コーチングの対象は？
大会の準備- 10 Aspects of the sport について
12:30/13:30 – 自分自身の準備 - フィジカルについて
13:30/14:30 – 昼食
14:45/16:00 – 海上講習、コーチ練習
16:30/17:30 – ブリーフィング／質疑応答

11 月 1 日（月）

09:30/10:00 – 使用艇、機材準備
10:00/11:00 – ボートハンドリングについて
11:00/11:20 – 休憩
11:20/12:30 – ボートチューニングについて
12:30/13:30 – レースストラテジーについて
13:30/14:30 – 昼食
14:45/16:00 – 海上講習、コーチ練習
16:30/17:30 – ブリーフィング／質疑応答

11 月 2 日（火）

09:30/10:30 – スタートについて
10:30/11:00 – 休憩
11:00/12:30 – レース戦術について
12:30/13:30 – 昼食
13:30/14:30 – レースルールについて
14:45/16:00 – 海上講習、コーチ練習
16:30/17:30 – ブリーフィング、質疑応答

11 月 3 日（水）

09:30/10:30 – 抗議について
10:30/11:00 – 休憩
11:00/11:30 – コンパスワークについて
11:30/12:30 – 気象について
13:00/14:00 – 昼食
14:00/16:30 – 海上講習、コーチ練習
17:00/17:30 – ブリーフィング、質疑応答
18:00 – セミナー終了式

対象者 ユース、高校生、大学生を対象としたダブルハンドコーチ（定員 25 名）

参加費用 1 名 20,000 円（参加料は 10 月 15 日以降、参加承認を受けてから以下に送金下さい）
三菱東京 UFJ 銀行 渋谷中央支店 （普）1192461 日本セーリング連盟

参加申し込み

参加の申し込みは日本セーリング連盟オリンピック特別委員会のサイトより申込書をダウンロードし、10 月 15 日までに和歌山セーリングセンター宛に FAX 又は Mail にて申し込みしてください。

- 期間中の食事については国際 420 協会により準備されます。
- 日本国内から参加のコーチには交通費の補助を行います。JR による自宅最寄り駅から和歌山駅までの交通費、又は飛行機を利用の場合は格安航空券の領収証を元にした交通費の 1 / 2 を補助します。
- 参加者には国際 420 協会より記念品と写真が送られます。
- 期間中の宿泊は和歌山市内の“アバローム紀の国”とし、10 月 31 日から 11 月 3 日ま

での3泊の宿泊費用は参加費に含まれます。

- 受講希望者が定員の25名を超えた場合、海外から参加のコーチ各国2名までとした上で、420級に関わるコーチを優先し、オリンピック特別委員会及びジュニア・ユース育成委員会にて選定いたします。

講師紹介： Jim Saltonstall、MBE ジム・サルトンストール（イギリス）



RYA（ロイヤルヨットイングアソシエーション）のレーシングコーチを1977年から30年務め、60歳で引退したばかり。現在、イギリスがオリンピックセーリングでトップを行く基礎を築いた。

15歳で海軍に入隊してから、15年間、英国のポーツマス、イプスウィッチュに勤務した。海軍のディンギークラブにも所属し、ヨットレースにも熱心であった。

1972年にドラゴン、76年に470でオリンピック代表を目指したが夢叶わず。当時は海軍チームのコーチをしていたが、1976年にRYAが募集したナショナルコーチのポジションに144人応募の中から選ばれ、23年間、ナショナルレーシングコーチを務めた。

1977年にはRYAユースプログラムをたちあげ、ISAFワールドユースとワールドウィメンズ（当時は女子オリンピック種目を入れるためにIYRUがウィメンズワールドを開催していた）、その後、OPチームプログラムをたちあげた。最初は一人で各地を回って指導していたが、80年代に入るとイギリス国内でブロック分けをし、あらたに13名の地域指導者を確保し、ネットワークを構築した。現在のイギリス選手の活躍は、早い段階で正しい基本を教え、ヨットレースを理論立てて学ぶというジムが導入した手法のもとづいておこなわれている。

ISAFワールドユースで活躍するセーラーを育成することを最初の目標としていたが、その結果がオリンピックのメダルにつながり始めたのが1996年アトランタ大会であり、シドニー、アテネ、北京へと続く。ユースプログラムで構築した10項目のヨットレース必勝術はRYAトレーニングマニュアルとしてまとめられ、イギリスチームはそれをベースに最新情報へとアップデートした指導を続けている。

1989年のOP世界選手権（横浜）、ISAFユースワールド（福岡）ほか、トレーニングマニュアルの講習のために日本を訪れる機会もあったが、10年ぶりの来日では和歌山で420コーチングクリニックを行う。

イギリス・ヨークシャーのブリグinton生まれ。RYAを引退した後はプライベートコーチでTP52やキールボートの指導も行っている。