Race report

Princess Sofia regatta 2026

Kuragano takumi



皆さん、こんにちは。ウィンドサーファーの倉鹿野巧です。
今回は、4月初めに出場した「プリンセスソフィア杯」の参戦レポートをお届けします。



【大会概要】

大会名：Sailing Grand Slam, 55th Trofeo Princesa Sofia
場所：スペイン バレアレス諸島 マヨルカ島 パルマ市
期間：3月30日～4月5日
規模：全10クラス（iQFOiL級 男子 119人）



プリンセスソフィア杯は、ヨーロッパを代表するリゾート地・マヨルカ島で開催される歴史あるセーリング大会です。五輪のセーリング正式種目である全10種目が一堂に会する世界でも珍しい大規模な大会であり、世界中からトップセーラーが集結します。

私にとって、この大会に出場するのは昨年に続き2回目。また、iQFOiL級の国際大会への出場自体もこれが2回目となります。この1年間で自分がどれだけ成長できているか、期待と緊張が入り混じる中で迎えたレースでした。
結果として、海上のレースでも陸上の生活でも本当に様々な出来事があり、一筋縄ではいかないタフな遠征となりました。
そんな全13日間のスペイン遠征の様子を、これから皆さんにお届けしていきます！

遠征スケジュール

期間: 3月26日〜4月7日
合計: 13日間

出発・移動
3月26日-27日

3月26日
17h
成田出発
フライト合計17時間
27日深夜に現地到着

3月27日
開始
現地到着・練習開始
深夜到着→午後から練習
現地練習開始

現地練習
3月27日-30日

3月27日
現地練習
午後から練習開始
環境適応

3月28日
現地練習
午前・午後の練習
調整・確認

3月29日
現地練習
午前・午後の練習
調整・確認

3月30日
大会レジスト
事前道具計測
準備完了

レース期間
3月31日-4月4日

3/31-4/3
レース期間
予選・準決勝
4日間

4月4日
決勝
決勝レース
最終決戦
表彰式

帰国準備
4月5日-7日

4月5日
帰国準備
道具のパッキング
荷物整理

4月6日
リフレッシュday
休息・観光
自由時間

4月7日
帰国
成田到着
帰宅

レース日　練習日　準備日　休息日

（出発・移動）



カートに乗せて空港を移動

【空港は最初の勝負ポイント】

ウィンドサーフィンの道具は「特別な手荷物」として別料金がかかります。日本の空港はマニュアル通りですが、海外は一筋縄ではいきません。スタッフによって対応がバラバラで、交渉次第で5万円ほど料金が変わることもザラにあるため、カウンターはまさに「勝負ポイント」通常、往復で約15万円のオーバーチャージがかかりますが、たまにシステムトラブル等で運良く無料になるラッキーなハプニングも（笑）。
海に出る前から、すでに戦いは始まっているのです。

【リゾート地ならではの移動事情】

大会の舞台となるパルマはヨーロッパ有数のリゾート地ということもあり、中心地のホテルは値段が高すぎてなかなか手が出ません。そのため、私たち選手は少し離れたエリアのホテルに宿泊し、そこからボートを使って大会会場へ向かうのが定番のスタイルとなっています。



＜現地練習＞

到着して次の日から練習開始です
事前練習期間で重要なのは3つ

①時差ボケの解消
②食事ルーティンの確立
③現地環境に合わせたチューニング





① 時差ボケの解消

日本との時差は7時間あり、3～4日かけて調整します。一番のポイントは、昼間しっかり練習して「絶対に昼寝をしない」こと！練習後に寝てしまうと時差ボケが長引くので、疲れを夜まで我慢して体のリズムを無理やり現地に合わせます。

② 食事ルーティンの確立

コンディショニングにおいて食事は重要です。レースが始まると忙しくなるため、食文化の違う現地で、栄養や胃腸との相性を考えた「食事ルーティン」を早めに作っておきます。正直、日本より美味しい国はないので、ここが意外とキツい踏ん張りどころです。

③ 現地環境に合わせたチューニング

自然を相手にするスポーツなので、会場ごとにコンディションが全く異なります。例えば、塩分濃度が濃い海では道具がよく浮くため、それに合わせた微調整が必要です。気候による「風の重さ」の違いなども気にしながら、現地の自然に最適なチューニングを探り出します。

＜事前練習＆道具計測＞

3日間の事前練習では、海上で各国のコーチに直接交渉し、海外チームの練習に混ぜてもらいます。強豪国のイタリア、オランダ、イギリス、フランスには基本的に断られてしまいますが、その他の国はフレンドリーに受け入れてくれます。今回はスペインチームに参加させてもらいました。
トップ選手の技術を間近で見られるのは、この事前練習のタイミングだけ。積極的に近づいて乗り方を観察し、技を盗みます。今回参加したスペインチームにも常に上位を走る有名選手がおり、一緒に練習できたことは非常に良い経験になりました。





事前計測では、シリアルナンバーのチェックが行われました。
IQFOILクラスでは、大会を通して1セットしか使用することができませんので、シリアルナンバーを控えられます。

＜事前練習動画＞

https://drive.google.com/file/d/1txPcW6cJ50gsGN04VNKBuFmOhTfdzQjZ/view?usp=drivesdk

＜レース期間＞

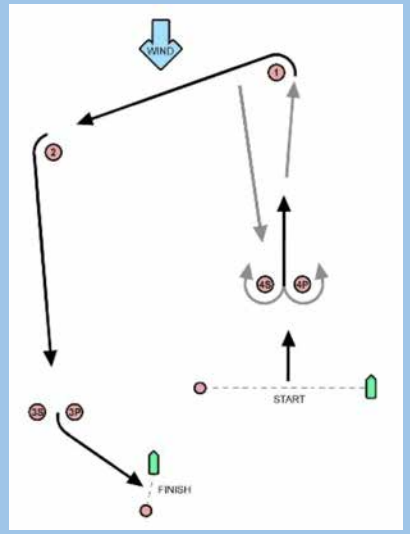
レース実施概要

日付	実施内容	レース数
31日	Course race 4レース	4
1日	風弱いためノーレース	0
2日	Slalom sprint 3レース / Course race 1レース	4
3日	Course race 5レース	5

レース期間4日間 / 合計13レース

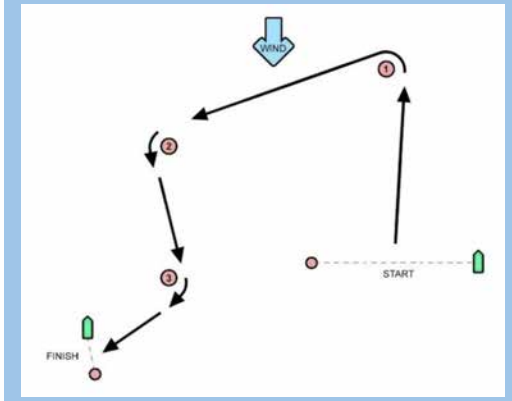
昨年の16レースに対して少なめの 13レース。
貴重な海外レースなので、大会二日目のノーレースが非常に残念でした。ちなみに、エントリー費用は 7万円ですので、1レース約5000円。こう考えると1レースの重みが増してくるので、レースを大事にする意味でも自分にプレッシャーをかけています。

＜レースは2つのコース＞



Course race

1レース20分ほどの総合力レース
風が強い場合に実施



Upwind sprint

1レース4分で終わるスピードレース
風が弱い時に実施

レース振り返り

96 JPN 801 109 Takumi KURAGANO 306 460 +

RACE	POSITION	POINTS
1P(CR)	~~47~~	~~47~~
2P(CR)	32	32
3P(CR)	47	47
4P(CR)	~~56~~	~~56~~
5P(SL)	14	27
6P(SL)	11	21
7E(SL)	5	9
8E(CR)	~~51~~	~~51~~
9E(CR)	41	41
10E(CR)	RDG	34
11E(CR)	24	24
12E(CR)	24	24
13E(CR)	47	47

最終リザルト

96位/119人中　全体の80%

今回は、去年よりもかなり成長している自信の上で挑んだ大会でした。しかしこの大会に向けて新調した道具。日本で合わせたチューニングと現地でのフィーリングが合わずに調整し直し、事前練習期間で納得いく状態まで持っていくことができず。経験の少なさが浮き彫りになってしまいました。

事前練習から、自分の普段の走りができていないことに焦りを感じ、海外選手の道具を見てチューニングを変更。それもしっくりこない。負のループに入ってしまっていました。
今回の経験から、パッと新しい道具に乗ってもすぐにチューニングを出せる感覚を身につけること。チューニング力を強化する必要があると強く感じました。







レース運びについては去年よりもかなりの成果を感じました。
去年は、海外レースに初参戦だったこともあり、自分から攻めることができないレースがほとんどでした。それに対して今年は、日本で練習していたスタート方法やコース選択など、さまざまな攻め方を実践し経験することができました。その効果からか、スタートを綺麗に出れた際には、一時位を走っていたり、トップ10以内にいたりと、去年では考えられないポジションを経験することができました。

＜5位フィニッシュしたレースのフル映像＞
https://drive.google.com/file/d/1xXmS0FMEQTrVYh_qqIheT71KqICTupXG/view?usp=drivesdk

では、なぜその順位でフィニッシュできないかと言うと、まさにチューニング力。スピードが明らかに周りに比べて遅く、普通に走っているだけで抜かされていくような状況にありました。この点、非常に悔しく、どうにかいつもの走りをできないかと模索していましたが、見つからないままで大会を終えてしまいました。
ただ、戦略やスタートは悪くないとわかったので、スピードを解決すれば確実に順位を跳ね上げられると感じ、モチベーションにつながっています。





＜まとめ＞
次戦は、5月16日から始まるヨーロッパ選手権です。
今大会ではスピード面をはじめ多くの課題が見つかりましたが、大きな収穫もありました。それは日本でやっていることが間違っていなかったという自信です。他にもレース中のヘルメットカメラ映像で、トップ選手の乗り方や漕ぎ方を映像に収めることができたので、彼らの漕ぎによる圧倒的な加速力をしっかり研究して次戦への武器にしたいと思います。
今できることを一つ一つクリアして、次回に挑みます。
最後になりますが、今回の遠征を支援してくださったスポンサーの皆様、そして応援してくださった皆様、本当にありがとうございました！
もっともっと速くなれるよう、これからも全力で進んでいきます。

ヘルメットカメラ映像
https://drive.google.com/file/d/1DUVno4ZfR--v4LD24XRklBfbQ_URZ4DO/view?usp=drivesdk

コーチボートからの映像
https://drive.google.com/file/d/1cw-jMFmBoy-yuFItffMT_U5w1F_erPaK/view?usp=drivesdk

