

**2025
7月~8月
Report**

**Kuragano
Takumi
JPN801**



オリンピックを目指すウィンドサーファー倉鹿野巧です！
7~8月の活動をご報告します

<ここ2ヶ月の活動内容>

- ・JWA UPWIND PROTOUR 第1戦 津久井浜大会
- ・自分の活動するIQFOIL級とよく似た、UPWINDというカテゴリーの大会。
- ・IQFOIL national series 第2戦 蒲郡大会
- ・国内のIQFOILシリーズ戦の2戦目。自分の主戦場のカテゴリー。
- ・本栖湖レッスンイベント
- ・ウィンドサーフィンのレベルアップを目的とした夏合宿を開催！

<7~8月のトレーニング目標>

- 1、体重増量
- 2、national series 第2戦で3位以内



トレーニング目標1 体重増量

なぜ体重増量が必要か

ウィンドサーフィンはそのカテゴリーによって適正体重があり、僕のカテゴリーのIQFOIL級では90kg～95kgほどと言われており、体重がそのままスピードに直結する特徴があります。

ちなみに学生時代に世界一を取ったカテゴリーは 60kg前後でした。
なので、IQFOILに転身後に増量を開始しました。

増量方法

- ・週3日以上ハードな筋トレ
 - ・食べれるだけ食べる。
- これをひたすら継続

2023年 60kg



現在 81kg



目標は90kgです。ただ、胃が強いがないため、体調に気をつけながら少しずつ増量しています。

週5～6日ほどの海上練習で大量のカロリーを消費するため、inゼリーを1日に4つ、プロテインを欠かさず摂取しています。
増量を継続していくには、ストレスを減らすことが重要なので、いかに楽にカロリーを摂取できるかを意識しながら取り組んでいます。

目標の90kgまで残り9kgの増量です。この先、体を壊さないよう慎重に増量を進めていきたいと思っています。

トレーニング目標1

national series 第二戦で3位以内

・国内のライバルは？

僕の現在の国内順位は4位か3位、上の順位にはトヨタセーリングチームの3人がいます。パリオリンピックキャンペーンから行っている先輩達なので、追いかける存在になっています。ちなみに全員体重 90kgです。

・普段の練習

練習場所は横須賀市の津久井浜海岸です。

1週間に6日ほど、約2時間半の海上練習をしています。

2時間半の練習で多いときは80kmほどの距離を移動します。

・練習の内容

大きく分けて3つの練習があります。

・艇速練習

スピードに直結する、チューニングを求める

・技術練習

方向転換での操船技術の向上を求める

・レース練習

実際のレースのようにコースを走るトレーニング

練習前にセイルの感触をチェック



JWA UPWIND PROTOUR 第1戦 津久井浜大会

・自分の活動するIQFOIL級とよく似た、UPWINDというカテゴリーの大会。

UPWINDの特徴

日本独自のクラスで、世界ではあまりみない方式です。

どんな道具でも使用可能なことが特徴で、それ以外は基本的にIQFOILクラスと似ています。

道具がフリーなので、風が弱ければ特大のセイルを使用したり、強ければ小さくしたりと、自分好みにセレクトでき、体の負担が少ないので、幅広い年齢層が出場できるのが魅力です。

今回の出場道具

・IQFOIL一式 only

一応道具の変更はフリーですが、あくまでIQFOILの練習として出場するので、IQFOIL縛りでいきます！

風が弱い中では、大きい道具を使う選手にアドバンテージがあります。それをどう対処してレースを進めていくかが、いい経験になってきます。



Race review 結果4位

今回の大会は300人規模の大きなもので、6つのクラスが同時に開催されたため、各クラスのレース数は少なめでした。2日間安定して風が吹き、全5レースが行われました。

レース内容は、正直あまり良くありませんでした。毎レース戦略を練っているつもりでしたが、それがうまく機能せず、同じような順位にとどまってしまう展開でした。この大会終了後から、レースの振り返りをより丁寧に行う習慣が身につきました。セーリングは高度な思考ゲームであり、真面目な選手が多い印象です。今後は、ミスを素早く修正し、より賢く戦えるように自分をコントロールしていく必要があると感じています。

大会リザルト

ドリームカップ 2025 Foil Formula Class Results																			
Ranking	総合	クラス	性別	Sail.No	Name	Team	R1	R2	R3	R4	R5	合計	1CUT	得点					
	順位						順位	得点	順位	得点	順位	得点	順位	得点					
1		男	5	池田 健星	トヨタ自動車東日本(株)		2	2	3	3	2	2	1	1	1	9	3	6	
2		男	11	富澤 慎	トヨタ自動車東日本(株)		1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	10	4	6
3		男	562	武田 岳志	トヨタ自動車東日本(株)		3	3	2	2	DSQ	20	2	2	2	29	20	9	
4		男	801	倉産野巧	品川龍工機株式会社/SpirusGYMPH		10	10	4	4	3	3	4	4	3	3	24	10	14
5		男	16	金上 颯大	SEVENSEAS STARBOARD JAPAN 経簿		4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	23	5	18
6		男	550	井上 陸	マホロバマインズ三浦/株式会社ケ		5	5	7	7	RDG	6	6	6	6	30	7	23	
7	1	女	470	須長 由幸	(株)ミキハウス		6	6	9	9	8	8	7	7	9	9	39	9	30
8		男	28	賀来 耕一郎	GENSLIPS/STARBOARD/STARBOARDFO		7	7	6	6	14	14	10	10	7	7	44	14	30
9		男	69	中嶋 颯	SHATRICKOFF / SHALLOWSSEER		9	9	8	8	6	6	8	8	10	10	41	10	31
10	2	女	4	新嶋 莉奈	エリエール		15	15	11	11	10	10	9	9	8	8	53	15	38
11		男	450	中嶋 基	東京ガス/tears/MRC/soft sails/patrik/on's		8	8	10	10	13	13	12	12	14	14	57	14	43
12	3	女	23	渡辺 純菜	株式会社京海/KANOA SPORTS		11	11	13	13	12	12	11	11	11	11	58	13	45
13		男	60	藤野 照也	SPOOKY, SSG		12	12	12	12	9	9	14	14	15	15	62	15	47
14		男	1101	村岡 澤	早稲田大学, sevenseas		13	13	14	14	15	15	13	13	12	12	67	15	52
15		男	506	増田 雄太郎	セブンスーズ, 鎌倉ジュニア		14	14	15	15	11	11	15	15	13	13	68	15	53
16		男	1411	水嶋 政彦	シャローリーフ, MRC		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	80	16	64
17		男	7117	今井 介介	シャローリーフ		DNF	20	17	17	DNF	20	DNF	20	17	17	94	20	74
18		男	1	菱沼 輝	TEARS MRC-Jr		DNF	20	DNF	20	DNF	20	DNF	20	18	18	98	20	78
19		男	632	柿本 有三	Kaioisai GASails Hotsail		DNF	20	DNF	20	DNF	20	DNF	20	DNF	20	100	20	80



レースハイライト



・IQFOIL national series 第2戦 蒲郡大会

・国内のIQFOILシリーズ戦の2戦目。自分の主戦場のカテゴリー。

IQFOILの特徴

オリンピッククラスのIQFOILはワンデザイン競技なのが主な特徴です。
ワンデザイン競技とは、選手全員が同じ道具一式でレースをする方式です。
ウィンドサーフィンの他のカテゴリーでは基本的に道具は自由に選択できますが、IQFOILはできません。

順位を分けるポイントとは？

・風の読み

風向や風量の変化を予測します

・道具のチューニング

常に変化するコンディションにチューニングを合わせられるか

・体格体重

手足の長さ、身長、体重、
ヨーロッパ基準な競技なので大きく重い人が有利です。

・技術

方向転換のスピードや安定性が必要。



Race review

結果4位

今回も4位と非常に悔しい結果でした。

順位は変わりませんが、今大会は内容がよくなっている実感がありました。

IQFOILを初めて3年目、初めてレースで1位フィニッシュすることができました。ここまで道のりは長かったですが、初めての1位フィニッシュ最高です！これからはこの1位フィニッシュの頻度を増やしていけるように頑張っていきます。

今回学んだこと

今回のレースで自分のレベルが1つアップしている実感がありました。日本で技術やスピードUPをひたすら練習する下積み期間は終わりにかけているような気がします。今後は、レース経験をひたすら積んでいく必要があると感じます。国内上位のトヨタチームに勝つために、中国への遠征や、ヨーロッパのレースに出場して世界でも戦えるハイレベルな技術を学びたいと思いました。

大会リザルト

2025 Aichi-Gamagori Open Sailing Challenge

2025iQFOIL ナショナルシリーズ 2 in 蒲郡

August 27,2025 ~ August 31

Toyota Industries Kaiyoh Yacht Harbor ...ast update

iQFOIL Man

2025/8/30

15:45

Rank	Nat.	Sail No.	Team	Name	R1	R2	R3	R4	R5	R6	Cut Pts.	Gross Pts.	Net Pts.
1	JPN	5	トヨタ自動車東日本株式会社	Ikeda Kensei	1	1	2	1	5	2	5	12	7
2	JPN	11	トヨタ自動車東日本(株)	Tomizawa Makoto	2	4	1	2	3	1	4	13	9
3	JPN	562	トヨタ自動車東日本株式会社	Takeda Gakushi	3	2	3	3	2	6	6	19	13
4	JPN	801	株式会社品川藤工場 sarusQTM Pineworks	Kuragano Takumi	7	3	4	4	1	STP (4)	7	23	16
5	JPN	550	マホロバマインズ三浦/株式会社サーフイズMF CLUB 24/栃木県セーリング	Inoue Takashi	4	6	6	6	4	STP (6)	6	32	26
5	JPN	256	福岡県立香椎高等学校 HOPE KANOA SPORTS/株式会社田中	Kozono Masato	5	5	5	7	7	4	7	33	26
7	JPN	69	横浜平和プラザホテル/慶應義塾大学 /TEARS/M.R.C./dsurfers	Nakajima Hayato	6	7	7	5	6	STP (8)	8	39	31
8	JPN	1101	早稲田大学/Sevensas	Muraoka Rei	DNC	DNC	DNC	DNC	DNC	DNC	9	54	45

レース映像



・本栖湖レッスンイベント

・ウィンドサーフィンのレベルアップを目的とした夏合宿を開催！

・初開催のレッスンイベント

本栖湖で初のレッスンイベントを初開催しました。私とは異なるカテゴリーで活躍する若手プロと共同で企画し、このイベントを通じて、私たちの競技活動や私たち自身をより多くの人に知ってもらいたいと考えていました。当日は中学生から 50 歳まで、約 10 名の方にご参加いただきました。また、普段からウィンドサーフィン大会の配信を行っているドローンスクール「スパルタンアカデミー」様のご協力により、レッスンの様子をドローンで美しく撮影していただきました。

練習後には、ドローンの映像を参加者の皆さんと一緒に振り返り、改善点を伝えることで、今後の上達に貢献できたと感じています。

来年もこのようなイベントを企画し、これからの世代との関わりや、自分の活動を広められたらと思います。

WINDSURFING
DRONE PHOTOGRAPHY SESSION 2025

まとめ

活動レポート読んでいただきありがとうございます

次の重要な大会は 10月に唐津で行われる全日本選手権です。

これが今年一番重要なレースで、海外遠征の補助も関わってきます。

3位以内に入ることが重要なので、そこ目指して1ヶ月半を集中して取り組んでいきたいと思います。

次のレポートは全日本選手権のいい結果をご報告できるように頑張ります！

実際の海外の動画を載せていなかった気がするのでぜひ見てください！



夏の練習まとめ



海外のIQFOILレース動画

<https://www.youtube.com/live/rJyeshdWT-TA?si=004q9tMx8VbHilp5>