

出艇前	スタート前	レース間	終了後	夜
1日の大きな変化(天気、風向、風速、気温、潮)→セッティングと衣類の選択	レースエリアの実況(スタートライン付近と上マークの風向、風速、潮、波の向き、雲)	前レースからの情報(レース展開)	実測地(1日の風向、風速、潮流、雲の変化)→1日の確認	次の日の気象情報(おおまかな傾向を知る)→風向、風速、気温、潮、シフト、
海上で吹いている風(風向、風速)→あがるのか、さがるのか、今後の傾向→セッティング	スタート直前の風向、風速の変化	次のレースで必要な情報(天気、雲、風向、風速、パターンの変化)→傾向、確認	レースと結びつけた風の情報(先頭艇の勝因)	その日の実際と予想の確認。→天気図などと照らし合わせて実際の風がどうなったのかを検証。
潮の流れ(実測)→向きと変化するタイミング	今後の傾向→風が強くなるのか弱くなるのか。そのまま変化が少ないか。	潮の変化(実測)	自分の考えた風と実際の風のチェック	地形の影響→確認
海面図→地形の影響	風のシフトのパターン情報(ブローの入り方など、特性、振れの周期、ブローの形)	トップ選手のコースどり	地形の影響→確認	レースに関係ある気象の注意点
傾度風の風向と風速→海風の影響をうけないベースになる風	地形の影響(陸からの風の出口)	海面の左右での風のちがい(強弱、シフト、変化)→自分がいなかったサイドの海面情報	エラーファクターと全体の確認→反省点と考え方	
時間ごとの風向・風速情報	有利な海面エリア(最初にかむべきサイドの風)			
情報の中にオプションがあるか→予報がはずれた場合の対処	出艇からの変化(気圧の上下、気圧の谷の接近、雲の変化)			
	予報の確認とオプションの有無			