

12月23日 関東ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：3ヶ月毎の目標を意識した操船をする。

—— レベル1：10～12月の目標 ——

- ・ クルーとして、タッキング・ジャイビングを無駄なくできるようになる。
- ・ ヘルムマンとして、タッキング・ジャイビングを無駄なくできるようになる。
- ・ 各風位に合わせたセールトリムができるようになる。
- ・ ヘルムマンとして、各風位のセーリングが無駄なくできるようになる。
- ・ ピンネークの取扱いをマスターする。

1000時

指定場所に集合

ブリーフィング

コピットとデッキの2班に分かれて、お互いの操作が連携していることを理解する。

- A. コピットクルー：a. ヘルムマン(スキッパー)【吉田様】 b. メイントラマー【三野様】 c. ジブトラマー【岡田様】
B. デッキクルー：d. ミドル(ピット)【大場様】 e. マストマン【岸様】 f. バウマン【山本様】

午前と午後でAとBを入れ替える。

1030時

出港

帆走練習

ジブのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ブロック位置を適切にできる。

ヘルムマン：針路を維持する。

メインのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ドラフト調整を適切に出来る。

ヘルムマン：針路を維持する。

タッキング

クルー：適切にシートをリリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

ジャイビング

クルー：適切にメインシートを操作する。適切にジブを返す。

ヘルムマン：ワイルドジャイブしない。

スピン操作（時間的余裕があれば）

クルー：準備(ピソ、シート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムマン：針路を維持できる。

1200時

昼食（練習の状況により時刻を調整する。）

1300 時	<p>出港 帆走練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト タッキング ジャイビング スピン操作（時間的余裕があれば）
1500 時	<p>帰港・片付</p> <p>ミーティング及び、相互評価</p> <p>3ヶ月目標（レベル1）の達成度を評価する。（各自、全体）</p> <p>次回トレーニングの課題を設定する。</p>
———— レベル2：1～3月の目標 ————	
<ul style="list-style-type: none"> ・レベル1に追加して ・クルーとして、ジブ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。 ・ヘルマンとして、ジブ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。 ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムができるようになる。 	

1700 時 解散