

12月23日 関東ヨットレースチーム・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・ジャイピングを無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、タッキング・ジャイピングを無駄なくできるようになる。
- ・各風位に合わせたセルトリムができるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、各風位のセリングが無駄なくできるようになる。
- ・スピナーカ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

コックピットとデッキの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.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉田様】 b.メイントリム【三野様】 c.ジブトリム【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。

ヘルムスマン：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。

ヘルムスマン：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。

ヘルムスマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

ジャイピング

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。

ヘルムスマン：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(スピナー、シート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムスマン：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

出港

帆走練習

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

帰港・片付

ミーティング及び、相互評価

3ヶ月目標（レベル1）の達成度を評価する。（各自、全体）

次回トレーニングの課題を設定する。

レベル2：1～3月の目標

- ・レベル1に追加して
- ・クルーとして、ジブチェンジ・メインセーラーワークが無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセーラーワーク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リングができるようになる。

1700 時

解散