

12月4日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：アクション時の号令の方法と手順を確実に実行する事で、
安全に早く操船できるようになる事。

1000 時	指定場所に集合 ブリーフィング アクション時の号令の方法と手順 ジブのトリム ジブのツイスト メインのトリム メインセールのツイストの調整 レースルールの3原則 スタート及び、マーク回航を理解する。その上での練習でなければ、正しく 身に着かない。実技練習するよりも知識（意識）を統一しておく。 タックとジャイブ
1030 時	出港 ジブのトリム、 ジブのツイスト、 メインのトリム メインセールのツイストの調整 レースルールの3原則シュミレーション タックとジャイブ
1200 時	昼食 （練習の状況により時刻を調整する。）
1300 時	出港準備、出港 帆走練習 ジブのトリム、 ジブのツイスト、 メインのトリムを実践する。 メインセールのツイストの調整 レースルールの3原則は、状況を設定してシュミレーションする。 タックとジャイブ
1600 時	帰港・片付 ミーティング及び、相互評価 上手くできたこと、できなかったこと（各自、全体）をディスカッションする。 次回トレーニングの課題を設定する。
1700 時	解散