

3月20日 関西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2：2～4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・メインセーラー作業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。
- ・2艇で分乗トレーニング

1000時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・ヨットとデッキの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。

午前 A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【寺川様】、b.メインリマー【長森様】、c.ジブトリマー【林様】

B.デッキクルー：d.ミドル【ユッカ様】、e.マストマン【三輪様】、f.バウマン【上村様】

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【吉川様】

- ・午後はランダムに変更する。

1030時

出港

帆走練習(帆走海域：田尻マリーナ 関空周辺)

ジブチェンジ作業を行なう。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)

(作業時間を計測する。)

クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。

ヘルムスマン：針路を維持する。

メインセーラーリフ(解除)作業を行なう。(手順は、インナーセーリング1のP.82を参照)

(作業時間を計測する。)

スキッパー：ポジションと手順を確認し、安全確保のうえ作業を開始する。

クルー：ブームが暴れないように、シートやリーフラインを調節する。

ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

クルー：適切にシート操作を行う。

ドラフト調整を適切に出来る。

ブロック位置を適切に出来る。

ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

スピン操作（海象他の状況による。）

クルー：準備(スピンシート、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

ジブチェンジ作業を行なう

メインセールリーフ(解除)作業を行なう。

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

スピン操作（海象他の状況による。）

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3：5～7月の目標

- ・レベル1、2に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

1700 時 解散