

## 3月20日 関西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・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムマンとして、ジブ・チェンジ・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。
- ・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 <ul style="list-style-type: none"><li>・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。 午前 A.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【寺川様】 b.メインリマ-【長森様】 c.ジブトリマ-【林様】 B.デッキクルー：d.ミドル【ユウカ様】 e.マストマン【三輪様】 f.バウマン【上村様】 g.ズボントリマ- (ジブトリマ-と兼務)【吉川様】</li><li>・午後はランダムに変更する。</li></ul>
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。 ヘルムマン：針路を維持する。 メインセールリーフ(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。 ロック位置を適切に出来る。 ヘルムマン：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(ビノ、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