

1月9日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：風位に応じて適切なトリムが出来るようになる。
風位に応じて適切なヘルムが出来るようになる

- 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。
午前と午後でAとBを入れ替える。
午前 A.コックピット：スキッパー・ヘルスマン【長森様】 メイントリマー【寺川様】ジブトリマー【ヨカ様】
B.デッキ :ミドル【上村様】 マストマン【三輪様】 ハウスマン【林様】
スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【吉川様】
午後 A.コックピット：スキッパー・ヘルスマン【上村様】 メイントリマー【林様】ジブトリマー【吉川様】
B.デッキ :ミドル【長森様】 マストマン【寺川様】 ハウスマン【ヨカ様】
スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【三輪様】
- 1030 時 出港
帆走練習(帆走海域 田尻マリーナ 関空一周)
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
ジャイピング スピン操作(時間的余裕があれば)
- 1600 時 帰港、片付け
ミーティング及び、相互評価
上手くできた事、出来なかった事(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