

12月11日 関西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 ①アクション時の号令の方法と手順 ②ジブのトリム ③ジブのツイスト ④メインのトリム ⑤メインセールのツイストの調整 ⑥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。田尻レース前の唯一の練習日なので、実技練習するよりも知識（意識）を統一しておく。 ⑦タックとジャイブ
1030 時	出港 ①ジブのトリム、②ジブのツイスト、③メインのトリム ④メインセールのツイストの調整 ⑤レースルールの3原則シュミレーション ⑥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 ①ジブのトリム、②ジブのツイスト、③メインのトリムを実践する。 ④メインセールのツイストの調整 ⑤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。 ⑥タックとジャイブ
1600 時	帰港・片付 ミーティング 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（田尻レース）の課題を設定する。
1700 時	解散