

9月30日 関西ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：タッキングやジャイビング中のセイルトリムでなるべく艇速のロスをなくす。
スタートを無駄なく出来るようになる。
コースの有利な取り方を理解する。

1000 時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コピットとテッキの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。
 - A.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【寺川様】、b.メイントライマー【長森様】、c.ジブトライマー【林様】
 - B.テッキクルー：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.スピントライマー(ジブトライマーと兼務)【吉川様】
- ・帆走練習の状況によりポジションをランダムに変更する。
- ・コースの有利な取り方を理解する。
 - 当日の風向、海況を予測する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)
 - その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。
 - 当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。
- ・艇の装備と艤装のチェックを行う。

1100 時 出港

帆走練習(帆走海域：田尻マリーナ 関空沖)

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。
 - 風速にあわせて艇の回転速度を調整する。
 - 各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

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(帆走海域：田尻マリーナ 関空沖)

- ・スタート練習
 - スタート5分前の位置取り。
 - 風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。
 - セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。
- ・スピinn、スピinnジャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・全員が各ポジションの動きにあわせた行動が出来ているか。
- ・インストラクターが目標達成度を評価する。

1600 時 帰港・片付

ミーティング及び、相互評価

- ・上手くできしたこと、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