

3月4日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標： 各風位、風速、海況に合わせた、メインとジブのセールトリムが出来るようになる。
スピナーカーでセーリング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 A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉川様】、b.メイントリマー【上村様】、c.ジブトリマー【三輪様】
B.デッキクルー：d.ミドル【寺川様】、e.マストマン【長森様】、f.バウマン【ユカ様】
g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【林様】
 - ・午後はランダムに変更する。
- 1030時 出港
帆走練習（帆走海域：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺）
- ・タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
 - ・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。
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。
- 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：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺）
- ・タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
 - ・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。
 - ・ダウンウィンドでは、スピナー帆走をする。（海象他の状況による。）
- 1600時 帰港・片付
ミーティング及び、相互評価
- ・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。
 - ・次回トレーニングの課題を設定する。
- 1700時 解散