

7月29日 関東ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：スムーズで無駄の無いタッキング、ジャビングが出来るようになる。
アクション時に一人一人がすべき動作を予測出来るようになる。

- 1000時 指定場所に集合
ブリーフィング
・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。
A.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【吉田様】 b.メイントライマー【山本様】 c.ジブトライマー【近藤様】
B.デッキクルー：d.ミドル【三野様】 e.マストマン【岡田様】 f.バウマン【大場様】
g.ズボントライマー(ジブトライマーと兼務)【岸様】
- ・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。
- ・6月3日と7月15日に出来ていなかったこと。
ジブシートとメインシートの引き込み位置が適切でない。
ジブのツイストが適切でない。
タッキング、ジャイビング時にジブトライマー、メイントライマー、ヘルムマンが連携出来ていない。
ヘルムマンが針路を維持出来ていない。
一人一人が、次に何をしないといけないかが予測出来ていない。
- ・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：南方位浮標 アシカ島）
・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。
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。ボウ位置を適切にできる。
ヘルムマン：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。
ヘルムマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。スムーズに反対舷へ移動する。
ジャイビング
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。
ヘルムマン：ワイルドジャイブしない。回頭しすぎない。スムーズに反対舷へ移動する。
- 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：南方位浮標 アシカ島）

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
 - ジブのトリムとツイスト
 - タッキング
 - メインのトリムとツイスト
 - ジャイビング

- ・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