

7月29日 関東ヨットレースチーム・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

- ・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。
A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉田様】、b.メイントリマー【山本様】、c.ジブトリマー【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.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【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、ジャビング時にジブトリマー、メイントリマー、ヘルムスマンが連携出来ない。
ヘルムス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。
- ・艇の装備と艀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。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。スムーズに反対舷へ移動する。
ジャビング
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。
ヘルムスマン：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ピング、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 メインのトリムとツイスト
タッキング ジャイピング
- ・ 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