

7月14日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：マーク回航を無駄なく出来るようになる。

基本動作と号令の確認と復習（安全性と素早さを両立させるため）

クルーとして、タッキング・ジャイビングが無駄なくできるようになる。

ヘルムスマンとして、タッキング・ジャイビングが無駄なくできるようになる。

ヘルムスマンとして、各風位のセリングが無駄なくできるようになる。

各風位、風速、海況に合わせたセトリムができるようになる。

1000時 指定場所に集合
ブリーフィング

- ・コックピットとデッキの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.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキップ-)【寺川様】、b.メイントリマー【林様】、c.ジブトリマー【三輪様】
 - B.デッキクルー：d.ミドル【上村様】、e.マストマン【長森様】、f.バウマン【ユッカ様】
 - g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【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。
- ・風向、海況を把握する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)
- ・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：田尻マリーナ 関空沖)

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
- ・これまでの目標の達成度を確認する。
 - タッキングとジャイビングが無駄なく出来ているか。
 - 各風位、風速、海況に合わせたセトリムが出来ているか。

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)

- ・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。
- ・これまでの目標の達成度を確認する。
 - タッキングとジャイビングが無駄なく出来ているか。
 - 各風位、風速、海況に合わせたセトリムが出来ているか。
- ・安全水域標識を使い、マーク回航練習をする。

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