

## 8月18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、海況に合わせたセルトリムができるようになる。  
マーク回航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.ヘルムスマン(スキッパー)【長森様】、b.メイントリマー【寺川様】、c.ジブトリマー【ユッカ様】
  - B.デッキクルー：d.ミドル【上村様】、e.マストマン【三輪様】、f.バウマン【林様】、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。
- ・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。

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。
- ・前回の目標の達成度を確認する。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセルトリムを行なう。

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)

- ・安全水域標識を使い、マーク回航練習をする。
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセルトリムを行なう。
- ・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

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。

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