

2月25日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：クルーとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なく出来るようになる。
ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なく出来るようになる。
作業にかかる時間を計測します。最短でできる様に練習しましょう。

- 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作業が連携していることを確認する。(特にリーフ作業)
 - ・午前と午後でAとBを入れ替える。
午前 A.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【ユカ様】、b.メイントリマー【寺川様】、c.ジブトリマー【長森様】
B.デッキクルー：d.ミドル【林様】、e.マストマン【上村様】、f.バウマン【三輪様】
g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【吉川様】
- 午後はランダムに変更する。
出港前に、係留状態でメインセールリーフ作業をポジションを入替えて練習する。
(作業時間を計測する。)
- 1030時 出港
- 帆走練習(帆走海域：帆走海域 田尻マリーナ 関空1周)
- ・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。
 - ・ジブチェンジ作業を練習する。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)
(作業時間を計測する。)
- クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。
ヘルムスマン：針路を維持する。
- ・メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(手順は、インナーセーリング1のP.82を参照)
(作業時間を計測する。)
- スキッパー：ポジションと手順を確認し、安全確保のうえ作業を開始する。
クルー：ブームが暴れないように、シートやリーフラインを調節する。
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 出港前に、係留状態でメインセールリーフ作業をポジションを入替えて練習する。
(作業時間を計測する。)
- 出港
- 帆走練習
- ・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。
 - ・ジブチェンジ作業を練習する。(作業時間を計測する。)
 - ・メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(作業時間を計測する。)
- 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