

## 2月26日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：係留状態で、スピン作業(アップ・トリム・ダウン)の手順を覚える。

海上で、スピン作業ができるようになる。

作業時間を計測します。

- 1000時 指定場所に集合  
ブリーフィング
- ・技術レベルの不十分なメンバーに提供した宿題の解説とテスト
  - ・事前の練習(イメージトレーニング)が、海上での動作に活かされることを確認する。
  - ・午前は係留状態で、ポジションを交代しながら練習する。
    - A.コックピットクルー：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.ハールマン【大場様】、
    - g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【岸様】
  - ・午後は海上で、前半と後半に分けて、AとBのポジションを入替える
    - A.コックピットクルー：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.ハールマン【大場様】、
    - g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【岸様】
- 1030時 模擬練習(係留状態)
- ・前回(2月4日)欠席のメンバーで、リーフ作業の時間測定をする。
  - ・スピン作業(アップ・トリム・ダウン)をする。(作業時間を測定する。)
  - ・ポジションを交代しながら、全員が作業内容を理解する。
    - クルー：準備(スピンのシート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。
    - ヘルムスマン：針路を維持できる。
- 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 東方位浮標 アシカ島を周回)
- ・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。
  - ・ダウンウィンドでは、スピン帆走をする。(海象他の状況による。)
- 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