

## 8月15日 関東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。

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)【近藤様】、b.メイントリマー【三野様】、c.ジブトリマー【岡田様】

B.デッキクルー：d.ミドル【吉田様】、e.マストマン【岸様】、f.バウマン【山本様】、

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【大場様】

- ・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。

- ・7月29日に出来ていなかったこと。

動作を行うことに集中し艇の状態の把握がおろそかになってしまう。

ジャイブで乗艇位置を変更するときに進路がふらつく。

- ・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）

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。

風速にあわせて艇の回転速度を調整する。

- ・360度回転の練習

風位に応じたシート操作のレベルを上げる。

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 東方位浮標より選定）

- ・南方位浮標を使い、マーク回航練習をする。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。
- ・スピン、スピンジャイブ操作（海象他の状況による。）
- ・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