

6月17日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：スタート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 <ul style="list-style-type: none">・ヨットとテックの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.ヘルムマン(スキッパー)【三輪様】、b.メインtrimmer【林様】、c.ジブtrimmer【上村様】 B.テッククルー：d.ミドル【吉川様】、e.マストマン【ヨウカ様】、f.バウマン【寺川様】 g.スピントリマー(ジブtrimmerと兼務)【長森様】・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。・レースに有利なコース取りを理解する。 練習海域(田尻マリーナ 関空沖周辺)からコースを組み立てる。 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。) 当日の状況で、どのコースが有利かを理解する。
1100 時	出港 帆走練習 <ul style="list-style-type: none">・スタート練習をする。 スタート5分前での位置取り。 5分間でどれだけ移動できるかを知る。 練習後、風向風速・潮流の影響を協議する。
1200 時	昼食(練習の状況により時刻を調整する。)
1300 時	出港 帆走練習(帆走海域：田尻マリーナ 関空沖周辺) <ul style="list-style-type: none">・スタート練習をする。 スタート5分前での位置取り。・各風向、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。・スピinn、スピinnジャイブ操作(海象他の状況による。)・検討したコースの状況を確かめる。(艇上での意見交換)
1600 時	帰港・片付 ミーティング及び、相互評価 <ul style="list-style-type: none">・上手くできしたこと、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