

## 4月30日 関東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

- ・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)【山本様】、b.メイントリマー【吉田様】、c.ジブトリマー【近藤様】
  - B.デッキクルー：d.ミドル【大場様】、e.マストマン【三野様】、f.バウマン【岸様】、g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【岡田様】
- ・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（南方位浮標、アシカ島、東方位浮標）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

- ・南方位浮標を使い、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：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定）

- ・南方位浮標をスタートする。
  - スタート5分前での位置取り。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセイルトリムを行なう。
- ・スピン、スピンジャイブ操作（海象他の状況による。）
- ・検討したコースの状況を確認する。（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

- ・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。（5月4日、マリナグエーシス(Y-30)）

1700 時 解散