

## 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 <ul style="list-style-type: none"><li>・コピットとティックの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。<ul style="list-style-type: none"><li>A.コピットクルー : a.ヘルムマン(スキッパー)【山本様】 b.メイントラム【吉田様】 c.ジブトラム【近藤様】</li><li>B.ティッククルー : d.ミドル【大場様】 e.マストマン【三野様】 f.ハウマン【岸様】 g.スピントリマー(ジブトラムと兼務)【岡田様】</li></ul></li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>
1100 時	出港  帆走練習 <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li></ul>
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） <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。</li><li>・スピinn、スピinnジャイブ操作（海象他の状況による。）</li><li>・検討したコースの状況を確かめる。（艇上での意見交換）</li></ul>
1600 時	帰港・片付  ミーティング及び、相互評価 <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・次回トレーニングの課題を設定する。（5月4日、マリナガエラス（Y-30））</li></ul>
1700 時	解散