

7月1日 関西ヨットトレースチーム・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。

スタートを無駄なく出来るようになる。

1000 時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コピットとデッキの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.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【上村様】、b.メイントライマー【寺川様】、c.ジブトライマー【ヨウカ様】
 - B.デッキクルー：d.ミドル【吉川様】、e.マストマン【長森様】、f.ハウマン【三輪様】、g.スピントライマー(ジブトライマーと兼務)【林様】
- ・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。
- ・練習海域（田尻マリーナ 関空沖）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

- ・安全水域標識を使い、上マーク回航練習をする。
 - スターボードタックでのアプローチ
 - ポートタックでのアプローチ

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）

- ・安全水域標識を使い、下マーク回航練習をする。
 - ・安全水域標識をスタートする。
 - ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。
 - ・スピinn、スピinnジャイブ操作（海象他の状況による。）
 - ・午前中に話し合ったコースを実際に帆走する。
- 他のコース取りとの違いを理解する。

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