

1月22日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：クルーとして、メインセールリーフ(解除)作業が無駄なくできるようになる。
ヘルムスマンとして、針路を維持し上記作業をサポートできるようになる。

1000時 指定場所に集合
ブリーフィング

コックピットとデッキの作業が連携していることを確認する。(特にリーフ作業)

午前と午後でAとBを入れ替える。

午前 A.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【三野様】、b.メイントリマー【岡田様】、c.ジブトリマー【大場様】

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

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【近藤様】

午後 A.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉田様】、b.メイントリマー【山本様】、c.ジブトリマー【近藤様】

B.デッキクルー：d.ミドル【三野様】、e.マストマン【岡田様】、f.バウマン【大場様】

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【岸様】

1030時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回)

タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう

ジブチェンジ作業を練習する。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)

メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(手順は、インナーセーリング1のP.82を参照)

スキッパー：ポジションと手順を確認し、安全確保のうえ作業を開始する。

クルー：ブームが暴れないように、シートやリーフラインを調節する。

ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

ダウンウィンドでは、スピン帆走をする。(海象他の状況による。)

1200時 昼食(練習の状況により時刻を調整する。)

1300時 出港

A班とB班を入れ替えて、帆走練習

タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう

ジブチェンジ作業を練習する。

メインセールリーフ(解除)作業を行なう。

ダウンウィンドでは、スピン帆走をする。(海象他の状況による。)

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