

3月20日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標： 各風位、風速、海況に合わせたメインとジブのセールトリムが無駄なく出来るようになる。
スピナーカーで、ジャイピングが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

- ・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。
午前 A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【林様】、b.メイントリマー【寺川様】、c.ジブトリマー【長森様】
B.デッキクルー：d.ミドル【上村様】、e.マストマン【吉川様】、f.バウマン【三輪様】、
g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【100様】
- ・午後はランダムに変更する。

1030時 出港

帆走練習(帆走海域：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺)

- ・タッキングとジャイピングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
- ・各風位、風速に応じた、セールトリムが無駄なく練習する。
クルー：自分の担当ポジションだけでなく、まわり全体を見渡す。
ヘルムスマン：全体を見渡し、適切にクルーに指示が出せる。

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：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺)

- ・タッキングとジャイピングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
- ・スピナーカーで、無駄なくセーリングが出来るように、練習する。(ジャイピングを含む)
クルー：各担当ポジションの役割を適切に行う。
ヘルムスマン：艇のバランスが乱れないように、進路を維持する。

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