

## 3月20日 関西ヨットトレースチーム・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innネーカーで、ジャイビ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

- ・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。

午前 A.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【林様】 b.メイドリマ-【寺川様】 c.ジブトリマ-【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.ズボントリマ-(ジブトリマ-と兼務)【ユウカ様】

- ・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。
- ・各風位、風速に応じた、セールトリムを無駄なく練習する。

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。
- ・スピinnネーカーで、無駄なくセーリングが出来るように、練習する。（ジャイビングを含む）

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