

## 2月4日 関西ヨットレースチーム・プログラム

—— レベル2：2～4月の目標 ——

- ・クルーとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムができるようになる。
- ・2艇で分乗トレーニング

今日の目標：クルーとしてジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

ヘルムスマンとしてジブチェンジ作業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。 A.コピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【ユッカ様】b.メインtrim-【寺川様】c.ジブtrim-【長森様】 B.デッキクルー：d.ミドル【林様】e.マストマン【三輪様】f.バウマン【吉川様】 g.ズボントrim- (ジブtrim-と兼務)【上村様】 午後はランダムに変更する。
1030時	出港 帆走練習（帆走海域 田尻マリーナ 関空一周） 各風位の帆走をする。 ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト スピン操作 タッキングとジャイビングを繰り返し練習する。 ジブチェンジ作業を繰り返し練習する。（作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照） クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。 ヘルムスマン：針路を維持する。
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 ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト スピン操作 タッキングとジャイビングを繰り返し練習する。 ジブチェンジ作業をする。
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