

## 4月1日 関東ヨットレースチーム・プログラム

### レベル3: 4~6月の目標

- ・レベル1、2に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

今日の目標: 海況、風位、風速に合わせた、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。

コースの有利な取り方を理解する。

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)【岡田様】 b.メインtrim【近藤様】 c.ジブtrim【大場様】
  - B.デッキクルー: d.ミドル【岸様】 e.マストマン【三野様】 f.バウマン【山本様】
  - g.ズントリマー(ジブtrimと兼務)【吉田様】
- ・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。
- ・レースに有利なコース取りを理解する。
  - 実際に帆走練習するコースをレースコースに見立てる。
  - 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 艇へ移動

- ・係留状態でスピinn作業(アップ・トリム・ダウン)をポジションを入替えて模擬練習する。  
(時間を計測する。)

1200時 昼食(練習の状況により時刻を調整する。)

1300時 出港

帆走練習(帆走海域: 南方位浮標 アシカ島 東方位浮標を周回)

- ・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操作(海象他の状況による。)
- ・レースに有利なコース取りを理解する。

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。(4月30日、夢の島マリーナ(Y-23))

1700時 解散