

9月9日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：マーク回航を無駄なく出来るようになる。

アクション時に一人一人がすべき動作を予測出来るようになる。

- 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。
 - A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキップ-)【三輪様】、b.メイントリマー【吉川様】、c.ジブトリマー【上村様】
 - B.デッキクルー：d.ミドル【ユカ様】、e.マストマン【寺川様】、f.バウマン【長森様】、g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【林様】
 - ・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。
 - ・コースの有利な取り方を理解する。

当日の風向、海況を予測する。(当日の天気、潮流を確認しておくこと。)

その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。

当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。
 - ・艇の装備と艀装のチェックを行う。
- 1100時 出港
帆走練習(帆走海域：田尻マリーナ 関空沖)
- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。

風速にあわせて艇の回転速度を調整する。

風位に応じたシート操作のレベルを上げる。
- 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：田尻マリーナ 関空沖)
- ・安全水域標識を使い、マーク回航練習をする。
 - ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。
 - ・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)
 - ・全員が各ポジションの動きにあわせた行動が出来ているか。
 - ・インストラクターが目標達成度を評価する。
- 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