

9月16日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：スタート時のスピード調整が出来るようになる。

コースの有利な取り方を理解する。

スピン操作ができるようになる。

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.ヘルスマン(スキッパー)【岡田様】、b.メインリマー【近藤】、c.ジブトリマー【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.ジブトリマー(ジブトリマーと兼務)【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。
- ・7月29日に出来ていなかったこと。
 - スタート前のスピード調整がうまくできなかった。
- ・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、潮流等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：南方位浮標 アシカ島)

- ・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。
- ・360度回転の練習
 - 各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

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 東方位浮標より選定)

- ・スタート練習
 - スタート時のスピード調整が出来るようになる。
 - 風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。
 - セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。
- ・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・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