

## 8月26日 関西ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：スムーズで無駄の無いタッキング、ジャビングが出来るようになる。  
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  
・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)【林様】 b.メイントライマー【長森様】 c.ジブトライマー【ユウカ様】  
B.デッキクルー：d.ミドル【寺川様】 e.マストマン【三輪様】 f.バウマン【上村様】  
g.ズボントライマー(ジブトライマーと兼務)【吉川様】
- ・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。  
・8月18日に出来ていなかったこと。  
一人一人が、次に何をしないといけないかが予測出来ていない。  
・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。  
・艇の装備と艤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。  
・前回の目標の達成度を確認する。  
・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：田尻マリーナ 関空沖)  
・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。  
ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト  
タッキング ジャイビング  
・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  
・上手くできしたこと、できなかつたこと(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