

8月26日 関西ヨットレースチーム・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

- ・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(ステップ-)【林様】、b.メイントリマー【長森様】、c.ジブトリマー【ユカ様】
 - B.デッキクルー：d.ミドル【寺川様】、e.マストマン【三輪様】、f.バックマン【上村様】、g.ステップトリマー(ジブトリマーと兼務)【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