

## 2月4日 関東ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：クルーとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なく出来るようになる。

ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なく出来るようになる。

作業にかかる時間を計測します。最短でできる様に練習しましょう。

1000 時	指定場所に集合 ブリーフィング ・技術レベルの不十分なメンバーに提供した宿題の解説とテスト ・コピットとデッキの作業が連携していることを確認する。(特にリーフ作業) ・午前と午後で A と B を入れ替える。 午前 A.コピットクルー : a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉田様】 b.メインリマ-【山本様】 c.ジブトリマ-【近藤様】 B.デッキクルー : d.ミドル【三野様】 e.マストマン【岡田様】 f.バウマン【大場様】 g.スピントリマ-(ジブトリマ-と兼務)【岸様】 午後 A.コピットクルー : a.ヘルムスマン(スキッパー)【三野様】 b.メインリマ-【岡田様】 c.ジブトリマ-【大場様】 B.デッキクルー : d.ミドル【吉田様】 e.マストマン【山本様】 f.バウマン【岸様】 g.スピントリマ-(ジブトリマ-と兼務)【近藤様】 出港前に、係留状態でメインセールリーフ作業をポジションを入替えて練習する。 (作業時間を計測する。)
1030 時	出港 帆走練習 (帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回) ・タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。 ・ジブチェンジ作業を練習する。(作業手順は、インナーセーリング 1 の P80 を参照) (作業時間を計測する。) クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。 ヘルムスマン：針路を維持する。 ・メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(手順は、インナーセーリング 1 の P.82 を参照) (作業時間を計測する。) スキッパー：ポジションと手順を確認し、安全確保のうえ作業を開始する。 クルー：ブームが暴れないように、シートやリーフラインを調節する。 ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。
1200 時	昼食 (練習の状況により時刻を調整する。)
1300 時	出港前に、係留状態でメインセールリーフ作業をポジションを入替えて練習する。 (作業時間を計測する。)
	出港 A班とB班を入れ替えて、帆走練習 ・タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。 ・ジブチェンジ作業を練習する。(作業時間を計測する。) ・メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(作業時間を計測する。)
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