

2月4日 関東ヨットレースチーム・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
- ・コック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.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【吉田様】、b.メイントリマー【山本様】、c.ジブトリマー【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.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【岸様】

午後 A.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【三野様】、b.メイントリマー【岡田様】、c.ジブトリマー【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.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【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