

## 1月28日 関西ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：3ヶ月毎の目標を意識した操船をする。

### —— レベル1：10～12月の目標 ——

- ・クルーとして、タッキング・ジャイビングを無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムマンとして、タッキング・ジャイビングを無駄なくできるようになる。
- ・各風位に合わせたセールトリムができるようになる。
- ・ヘルムマンとして、各風位のセーリングが無駄なくできるようになる。
- ・スピントリマーの取扱いをマスターする。

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)【寺川様】 b.メイントリマー【ユカガ様】 c.ジブトリマー【長森様】
- B.デッキクルー：d.ミドル(ピット)【三輪様】 e.マストマン【林様】 f.バウマン【上村様】  
g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【吉川様】

午後は、ランダムに変更する。

1030時

出港

帆走練習（帆走海域 田尻マリーナ 関空1周）

ジブのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ボック位置を適切にできる。

ヘルムマン：針路を維持する。

メインのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ドラフト調整を適切に出来る。

ヘルムマン：針路を維持する。

タッキング

クルー：適切にシートをリリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

ジャイビング

クルー：適切にメインシートを操作する。適切にジブを返す。

ヘルムマン：ワイルドジャイブしない。

スピン操作（時間的余裕があれば）

クルー：準備(スピノ、シート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムマン：針路を維持できる。

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

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

スピン操作（時間的余裕があれば）

1500 時 帰港・片付

ミーティング及び、相互評価

3ヶ月目標（レベル1）の達成度を評価する。（各自、全体）

次回トレーニングの課題を設定する。

レベル2：1~3月の目標

- ・レベル1に追加して
- ・クルーとして、ジブ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルマンとして、ジブ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムができるようになる。
- ・2艇で分乗トレーニング

1700 時 解散