

6月9日 関西ヨットレースチーム・プログラム

レベル3：5～7月の目標

- ・レベル1、2に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

今日の目標： 海況、風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリムが無駄なく出来るようになる。

スピinnネーカーで、ジャイビングが無駄なく出来るようになる。

コースの有利な取り方を理解する。

スタートを無駄なく出来るようになる。

1000 時	指定場所に集合 ブリーフィング <ul style="list-style-type: none">・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。<ul style="list-style-type: none">A.コピットクルー : a.ヘルムマン(スキッパー)【長森様】 b.メイドリマ-【寺川様】 c.ジブトリマ-【ヨウカ様】B.デッキクルー : d.ミドル【上村様】 e.マストマン【三輪様】 f.バウマン【林様】 g.エピソトリマ-(ジブトリマ-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。・レースに有利なコース取りを理解する。<ul style="list-style-type: none">実際に帆走練習するコースをレースコースに見立てる。風向、海況を把握する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)当日の状況で、どのコースが有利かを理解する。
1100 時	出港 帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空周辺） <ul style="list-style-type: none">・スタート練習を行う。ポジションを入れ替えて練習する。
1200 時	昼食（練習の状況により時刻を調整する。）
1300 時	出港 帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空周辺） <ul style="list-style-type: none">・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。・スピinn操作（海象他の状況による。）・レースに有利なコース取りを理解する。<ul style="list-style-type: none">午前中に話し合ったコースを実際に帆走する。他のコース取りとの違いを理解する。
1600 時	帰港・片付 ミーティング及び、相互評価 <ul style="list-style-type: none">・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