

3月4日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標： 各風位、風速、海況に合わせた、メインとジブのセールトリムが出来るようになる。
スピナーカーでセーリングが出来るようになる。

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。

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

B.デッキクルー：d.ミドル【吉田様】、e.マストマン【岸様】、f.バウマン【山本様】

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【大場様】

午後 A.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【大場様】、b.メイントリマー【近藤様】、c.ジブトリマー【吉田様】

B.デッキクルー：d.ミドル【岸様】、e.マストマン【三野様】、f.バウマン【岡田様】

g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【山本様】

1030時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 浦賀水道航路左舷浮標(No.1)、計約6マイル)

- ・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。
- ・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。

クルー：適切にシート操作を行う。

ドラフト調整を適切に出来る。

ブロック位置を適切に出来る。

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。

- ・ダウンウィンドでは、スピン帆走をする。(海象他の状況による。)

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：南方位浮標 アシカ島 浦賀水道航路左舷浮標(No.1)、計約6マイル)

- ・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。
- ・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。

- ・ダウンウィンドでは、スピン帆走をする。(海象他の状況による。)

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