6月17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、海況に合わせたｾｰﾙﾄﾘﾑができるようになる。
スタートを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。

1000時　指定場所に集合
ブリーフィング
・ｺｸﾋﾟｯﾄとﾃﾞｯｷの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.ｺｸﾋﾟｯﾄｸﾙｰ：a.ﾍﾙﾑｽﾏﾝ(ｽｷｯﾊﾟｰ)【三野様】、b.ﾒｲﾝﾄﾘﾏｰ【岡田様】、c.ｼﾞﾌﾞﾄﾘﾏｰ【大場様】
B.ﾃﾞｯｷｸﾙｰ：d.ﾐﾄﾞﾙ【吉田様】、e.ﾏｽﾄﾏﾝ【山本様】、f.ﾊﾞｳﾏﾝ【岸様】、
g.ｽﾋﾟﾝﾄﾘﾏｰ(ｼﾞﾌﾞﾄﾘﾏｰと兼務)【近藤様】
・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。
・コースの有利な取り方を理解する。
当日の風向、海況を予測する。（当日の天気、潮流等を確認しておくこと。）
その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。
当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。
7月15日のスバルザカップの潮流を調べてコース取りをディスカッションする。
・レースルールを理解する。
国際信号を理解する。（別紙資料配布）

1100時　出港
帆走練習（帆走海域：南方位浮標→アシカ島）
・スタート練習
スタート5分前の位置取り。
風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。
セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。
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：南方位浮標→アシカ島）
・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
・前回の目標の達成度を確認する。
・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。
・スピン、スピンジャイブ操作（海象他の状況による。）
・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

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