

## 6月15日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：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。

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)【萩原様】、b.メインtrimmer(ズボントリマーと兼務)【松浦様】  
c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【佐藤様】

B.デッキクルー：d.マストマン【山本様】、e.パウマン【古賀様】

当日のヘルムマンを担当する方は、ミーティング時に話し合ったことやトレーニングの報告を、同窓生ブログの関東レースチームグループへ投稿して下さい。

- ・練習海域(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定)からコースを組み立てる。
- ・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ディスカッションする。

1100時 出港

帆走練習

- ・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。

1200時 昼食

1300時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定)

- ・南方位浮標を使い、上マーク回航練習をする。

スターボードタックでのアプローチ

ポートタックでのアプローチ

- ・南方位浮標を使い、下マーク回航練習をする。

- ・南方位浮標をスタートする。

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

- ・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、片付け。ミーティング及び、相互評価

上手くできた事、出来なかった事(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