

6月23日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：スバルザカップのレースコースと艇の艤装を把握する。

海況、風位、風速に合わせたセールトリムが無駄なく出来るようになる。

アクション時に一人一人がすべき動作を予測出来るようになる。

1000時 東京夢の島マリーナ 1F アトリウムに集合

ブリーフィング

・ヨットとデッキの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.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【松浦様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【佐藤様】、

c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【山本様】

B.デッキクルー：d.マストマン【古賀様】、e.バウマン【萩原様】

当日のヘルムス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。
- ・各ポジションの手順を再度確認する。(インナーセーリング1のP80を参照)

1100時 出港準備をしながら、SPARROW号(Y23)の艤装を確認する。

出港

帆走練習

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。

(各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを2回は取り入れること)

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。
- ・スピン操作(海象他の状況による。)

1200時 昼食

1300時 レースコース説明会に参加する。(東京夢の島マリーナ 2F 会議室)

レースコースを把握する。

1400時 出港

帆走練習

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。
- ・スピン操作(海象他の状況による。)

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