

## 6月2日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：マーク回航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。

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 指定場所に集合

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)【古賀様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【萩原様】、

c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【松浦様】

B.デッキクルー：d.マストマン【佐藤様】、e.バウマン【山本様】

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(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。
- ・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

帆走練習

・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

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、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。
- ・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・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