

## 2月24日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：ジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

各風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリムが出来るようになる。

1000時 指定場所に集合

### ブリーフィング

・コキットとデッキの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.コキットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【松浦様】、b.メイントリマー(ズボントリマーと兼務)【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。

1030時 出港

・帆走練習。(帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回)

・海上でジブチェンジ作業を行う。(時間を計測し、前回より時間が短縮出来ているかを確認する。)

クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。

ヘルムスマン：針路を維持する。

1200時 昼食

1300時 出港

・帆走練習。(帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回)

・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4回は取り入れること)

・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。

### ジブのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ズボン位置を適切にできる。

ヘルムスマン：針路を維持する。

### メインのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ドラフト調整を適切に出来る。

ヘルムスマン：針路を維持する。

### タッキング

クルー：適切にシートをリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムスマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

### ジャイビング

クルー：適切にメインシートを操作する。適切にジブを返す。

ヘルムスマン：ワイルドジャイブしない。

### スピノ操作

クルー：準備(ズボン、シート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムスマン：針路を維持できる。

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