

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

・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。

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ピングを連動させ、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ピングを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。ブロック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。

ジャイピング

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。

スピン操作

クルー：準備(スピンシート、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