

11月23日 ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：各自で出港準備、セーリングが出来るようになる。

アクション時の号令の方法と手順を、確実に実行出来るようになる。

ヘルムスマン、クルーとして、タッキング・ジャイビングを無駄なく出来るようになる。

1000 時 指定場所に集合（ヴェラシス、1Fロビー）

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.ヘルムスマン(スキッパー)【山本様】、b.メイントリマー(スピードトリマーと兼務)【古賀様】

c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【萩原様】

B.デッキクルー：d.マストマン【松浦様】 e.バウマン【佐藤様】

・アクション時の号令の方法と手順を確認する（インナーセーリング1のP66を参照）

・タッキング・ジャイビングの手順を確認する（インナーセーリング1のP58～P61を参照）

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。

1100 時 出港準備

- ・名簿の順に各ポジションに着く。
- ・自分たちで出港準備を確実に行う。
- ・自分たちで離岸、着岸を確実に行う。
- ・操作練習をしながら、30分おきに順次ポジションを交代する。

1200 時 昼食（練習の状況により時刻を調整する。）

1300 時 出港

セイルアップ

ヴェラシス沖のブイ（南方位標識）を中心にして、サークル練習をする。

- ・操作練習をしながら、30分おきに順次ポジションを交代する。
- ・全てのポジションを経験し、艇全体のクルーワークを理解する。
- ・タッキング

全員：アクション時の号令を徹底する。

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

全員：アクション時の号令を徹底する。

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。ゆっくりと風軸を超えるように船をまわす。

1600 時 帰港・片付

ミーティング及び、相互評価

- ・上手くできしたこと、できなかったこと（各自、全体）をディスカッションする。

1700 時 解散