

1月6日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：今日の目標：3ヶ月毎の目標を意識した操船をする。

レベル1：11～1月の目標

- ・クルーとして、タッキング・ジャバングが無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、タッキング・ジャバングが無駄なくできるようになる。
- ・各風位に合わせたセルトリムができるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、各風位のセリングが無駄なくできるようになる。
- ・スピナーカーの取扱いをマスターする。

1000時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コックピットとデッキの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.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【松浦様】、b.メイントリマー(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】

- ・12月24日に出来ていなかった事

ジブトリマーが上のシートをあらかじめ引いているとタック時にシートがマストに引っかかる。今回風速が弱くなってからロールターンを初めて練習してみたがタイミングと乗艇位置を研究する必要がある。

ホイスト時にハリヤードがマストに絡まったり、意図せずタック前に下のジブシートがリリースされたことがあった。その辺の確認も含め、手順を確実に行うこと。

タックでどうしても速度が落ちるので各ポジションでもっと素早く正確に役割を果たせるようになるとともにコーディネーションを磨くこと。

ヘルムスは漫然とではなく目標物をとってヘルムすること。

1030時 出港

- ・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。
- ・帆走練習。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。

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（時間的余裕があれば）

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。

1200 時 昼食（練習の状況により時刻を調整する。）

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、各風位の帆走を 8 の字練習で行なう。

ジブのトリムとツイスト

メインのトリムとツイスト

タッキング

ジャイピング

スピン操作（時間的余裕があれば）

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。

3ヶ月目標（レベル1）の達成度を評価する。（各自、全体）

次回トレーニングの課題を設定する。

レベル2：2～4月の目標

- ・レベル1に追加して
- ・クルーとして、ジブチェンジ・メインセーラー作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセーラー作業が無駄なくできるようになる。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセーリングができるようになる。

1700 時 解散