

# 1月19日 関西アドバンスト・レースチーム・プログラム

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

- ・セール操作（セールアップ・セールダウン）が短時間で出来るようになること。
- ・失敗しないタッキング・ジャイビング。号令と準備の手順を守る。
- ・艇のヒールとトリムをコントロールし、さらにピッチングモーメントを抑える。
- ・ヘルスマンとして、各風位のセリングが無駄なくできるようになる。
- ・ベストなセールトリムはジブから。ジブのトリムとシートリーダーの適切な位置を知る。

1000時 指定場所に集合

### ブリーフィング

- ・ポイントとデッキに分かれて、お互いの操作が連携していることを理解する。
- ・帆走練習の状況によりポジションをランダムに変更する。
- ・アクション時の号令の方法と手順（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）
- ・艇のトリム（前後左右の傾き）の重要性を理解する

1100時 出港

### 帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）

- ・艇のヒールとトリムをコントロールする。
- ・ポジションを交代しながら、全員が内容を理解する。

1200時 昼食（練習の状況により時刻を調整する。）

1300時 出港

### 帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）

- ・セールアップ・セールダウン作業をする。（作業時間を測定する。）
- ・艇のヒールとトリムをコントロールする。
- ・ポジションを交代しながら、全員が作業内容を理解する。
- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
- ・インストラクターが目標達成度を評価する。

1600時 帰港・片付

ミーティング及び、相互評価

- ・ 上手くできたこと、できなかったこと（各自、全体）をディスカッションする。
- ・ 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
- ・ 風速に合わせたタッキング・ジャイビングが出来るようになること。
- ・ 風速に合わせて、適切なセールトリムが出来るようになること。
- ・ 風速に合わせたラダー操作が出来るようになること。
- ・ 風速に合わせたヒールコントロールが出来るようになること。

1700時 解散