

## 8月15日 関東ヨットレースチーム・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。

スムーズで無駄の無いタッキング、ジャビングが出来るようになる。

### レベル3：5~7月の目標

- ・レベル1、2に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

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。

- ・当日の風向、海況を予測する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)

その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。

当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。

1100時 出港

#### 帆走練習

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。

風速にあわせて艇の回転速度を調整する。

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

1200時 昼食

1300時 出港

#### 帆走練習

- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。

セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。

- ・風位に応じたシート操作のレベルを上げる。

- ・スピinn、スピinnジャイブ操作(海象他の状況による。)

- ・全員が各ポジションの動きにあわせた行動が出来ているか。

- ・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