

2月3日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：各風位に合わせたセールトリムができるようになる。

タッキング・ジャイビングを無駄なくできるようになる。

ズボンネ-カ-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

- ・コケピットとデッキの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.コケピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【山本様】、b.メイントリマー(ズボンネ-カ-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】

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。

- ・名簿の順に各ポジションに着く。

- ・1月19日に出来ていなかった事

タック失敗。正面を見ながらのティラーアクションが重要ではないかと思います。

クロースで登りすぎる。

セールダウントラブル時にハリヤードのコイルを解くのを忘れた。

もう少しタックジャイブを入れてもよかったです。

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。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

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(ピソ、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ビング、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 ジャイビング 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。

次回トレーニングの課題を設定する。

1700 時 解散