

## 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ルトリムができるようになる。  
タッキング・ジャイピングを無駄なくできるようになる。  
スピナー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)【山本様】、b.メイントリマー(スピナーカと兼務)【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えます。  
クロースで登りすぎる。  
セールダウン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。

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。

次回トレーニングの課題を設定する。

1700 時 解散