

## 7月7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、風速、海況に合わせたセルトリムができるようになる。  
スタートを無駄なく出来るようになる。  
コースの有利な取り方を理解する。

1000時 東京夢の島マリーナ 1F アトリウムに集合

ブリーフィング

・ヨットとデッキの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.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【佐藤様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【山本様】、  
c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【古賀様】

B.デッキクルー：d.マストマン【萩原様】、e.バウマン【松浦様】

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。

・コースの有利な取り方を理解する。

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。

7月14日のスバルザカップの潮流を調べてコース取りをディスカッションする。

・レースルールを理解する。

・国際信号を理解する。

1100時 出港準備をしながら、SPARROW号(Y23 )の艀装を確認する。

出港

帆走練習

・スタート練習

スタート5分前の位置取り。

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。

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。

・タッキングとジャイピング、各風位の帆走。

・各風位、風速、海況に合わせたセルトリムを行なう。

・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)

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