

## 8月4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。

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

- ・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)【萩原様】、b.メインマナー(スピントマナーと兼務)【松浦様】、  
c.ジブマナー(ミッドルと兼務)【佐藤様】

B.デッキクルー：d.マストマン【山本様】、e.バウマン【古賀様】

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。

- ・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ピング、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

- ・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。
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。
- ・スピン、スピンジャイブ操作(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。
- ・次回インストラクター同乗の際に目標達成度を評価します。

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