

7月27日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：マーク回航を無駄なく出来るようになる。

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 横須賀マリーナヴェラシス 1F 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)【古賀様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【萩原様】、

c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【松浦様】

B.デッキクルー：d.マストマン【佐藤様】、e.バウマン【山本様】

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。

・スバルザカップ出場時の反省点、改善点をまとめる。

・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。

1100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。

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。

・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。

・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