

10月5日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：海況、風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリムが無駄なく出来るようになる。
スピinnネーカーで、ジャイビングが無駄なく出来るようになる。
アクション時に一人一人がすべき動作を予測出来るようになる。

1000時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コピットとデッキの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.コピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【古賀様】、b.メイントリマー(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。

- ・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。)
- ・艇の装備と帆装のチェックを行う。

1030時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定)

- ・タッキングとジャイビング、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。

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、再確認する。

- ・360度回転の練習

風位に応じたシート操作のレベルを上げる。

1200時 昼食

1300時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定)

(各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを3回は取り入れること)

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

スピinn作業(アップ・トリム・ダウン)をする。(作業時間を測定する。)

ポジションを交代しながら、全員が作業内容を理解する。

クルー：準備(スピントリマー)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。

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。

1700時 解散