

## 11月 30日 関西ヨットトレースチーム・プログラム

今日の目標：1年間の目標を意識した操船をする。

### 1年間の目標

- ・セール操作（セールアップ・セールダウン）が短時間で出来るようになること。
- ・失敗しないタッキング・ジャイビング。号令と準備の手順を守る。
- ・艇のヒールとトリムをコントロールし、さらにピッチングモーメントを抑える。
- ・ベストなセールトリムはジブから。ジブのトリムとシートリーダーの適切な位置を知る。
- ・風速に合わせたタッキング・ジャイビングが出来るようになること。
- ・風速に合わせて、適切なセールトリムが出来るようになること。
- ・風速に合わせたラダー操作が出来るようになること。
- ・風速に合わせたヒールコントロールが出来るようになること。
- ・VMG を意識した操船が出来るようになること。
- ・VMG を意識したセールトリムが出来るようになること。
- ・マストチューニングが出来るようになること。
- ・セールチェンジ、リーフ作業が最短時間で出来るようになること。
- ・適切なスタートとフィニッシュが出来るようになること。
- ・有利なコース取りが出来るようになること。
- ・戦術をマスターすること。

1000時 指定場所に集合

#### ブリーフィング

- ・コピットとデッキに分かれて、お互いの操作が連携していることを理解する。
- ・帆走練習の状況によりポジションをランダムに変更する。
- ・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。）

※当日のお昼は、船上で取りますので、ご持参ください。

1100時 出港

帆走コース（関空1周）

#### 海上昼食

風速に合わせて、適切なセールトリムを行う。

艇のヒールとトリムをコントロールする。

VMG を意識した操船とセールトリムを行う。

1600時 帰港・片付

#### ミーティング及び、相互評価

- ・上手くできしたこと、できなかったこと（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。

インストラクターによる最終評価

1700時 解散