

## 12月22日 関西アドバンスト・レースチーム・プログラム

今日の目標：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。

基本動作と号令の確認を徹底し、失敗しないタッキング・ジャイビング  
が出来るようになる。

1000時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コヒ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。
- ・アクション時の号令の方法と手順（インナーセーリング1のP66を参照）
- ・タッキング・ジャイビングの手順を確認する（インナーセーリング1のP58～P61を参照）

1100時 模擬練習（係留状態）

- ・セールアップ・セールダウン作業をする。（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。

出港

帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）

- ・セールアップ・セールダウン作業をする。（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。

1200時 昼食（練習の状況により時刻を調整する。）

1300時 出港

帆走（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）

- ・セールアップ・セールダウン作業をする。（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。
- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。

・タッキング

クルー：適切にシートをリリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムスマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

・ジャイビング

クルー：適切にメインシートを操作する。適切にジブを返す。

ヘルムスマン：ワイルドジャイブしない。

・インストラクターが目標達成度を評価する。

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。

1700時 解散