

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
- ・ポイン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