

## 2月11日 関東ヨットレースチーム・プログラム

### レベル2：2～4月の目標

- ・クルーとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムができるようになる。

今日の目標：クルーとして、ジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

ヘルムスマンとして、ジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

作業にかかる時間を計測します。最短でできる様に練習しましょう。

1000時 指定場所に集合

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(セールリマーと兼務)【萩原様】、c.ジブリマー(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。

- ・名簿の順に各ポジションに着く。
- ・各ポジションの手順を確認する。(インナーセーリング1のP80を参照)
- ・係留状態でジブチェンジ作業をポジションを入替えて練習する。(作業時間を計測します。)
  - クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。
  - ヘルムスマン：針路を維持する。

1200時 昼食

1300時 出港

- ・全てのポジションを経験し、艇全体のクルーワークを理解する。
- ・ジブチェンジ作業を行う。(時間を計測します。)
  - クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。
  - ヘルムスマン：針路を維持する。
- ・帆走練習。ヴェラシス沖のブイ(南方位標識)を中心にして、サークル練習をする。
  - ジブのトリムとツイスト
    - クルー：適切にシートを操作する。ブロック位置を適切にできる。
    - ヘルムスマン：針路を維持する。

#### メインのトリムとツイスト

クルー：適切にシートを操作する。ドラフト調整を適切に出来る。

ヘルムスマン：針路を維持する。

#### 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。

#### ジャイピング

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。

#### スピン操作（時間的余裕があれば）

クルー：準備(スピンシート、ポール)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。

次回トレーニングの課題を設定する。

#### 1700時 解散