

11月11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：ベーシック・レースコースの総復習
基本動作と号令の確認と復習
1年間使用するスクール艇の帆装を知る。

1000 時	指定場所に集合 ブリーフィング <ul style="list-style-type: none">・コヒュ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。・初回ミーティング時に話し合った内容を再確認する。・艇の装備と帆装のチェックを行う。
1100 時	出港 帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖） <ul style="list-style-type: none">・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。・ベーシック・レースコースで学んだ事が出来ているかのテスト。 　　ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト 　　タッキング ジャイビング
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） <ul style="list-style-type: none">・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。・ベーシック・レースコースで学んだ事が出来ているかのテスト。 　　ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト 　　タッキング ジャイビング 　・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 <ul style="list-style-type: none">・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