

## 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艤装を知る。

- 1000時 指定場所に集合  
ブリーフィング
- ・コック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。
  - ・初回ミーティング時に話し合った内容を再確認する。
  - ・艇の装備と艤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）
- ・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）
- ・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
- ・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