

4月6日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：3ヶ月毎の目標を意識した操船をする。

レベル2：2~4月の目標

- ・レベル1に追加して
- ・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。

1000時 指定場所に集合

ブリーフィング

- ・コキットとティッキの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.コキットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【山本様】、b.メインリマ- (スピントリマ-と兼務)【古賀様】
c.ジブトリマ- (ミドルと兼務)【萩原様】
B.ティッキクルー：d.マストマン【松浦様】、e.バウマン【佐藤様】

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。

1100時 出港。帆走練習。(帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回)

ジブチェンジ作業を行なう。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)

(作業時間を計測する。)

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。

メインセールリーフ(解除)作業を行なう。(手順は、インナーセーリング1のP.82を参照)

(作業時間を計測する。)

スキッパー：ポジションと手順を確認し、安全確保のうえ作業を開始する。

クルー：ブームが暴れないように、シートやリーフラインを調節する。

ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

クルー：適切にシート操作を行う。

ドラフト調整を適切に出来る。

ロック位置を適切に出来る。

ヘルムスマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

スピinn操作(海象他の状況による。)

クルー：準備(スピノ、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。

1200 時 昼食

1300 時 出港。帆走練習。(帆走海域：南方位浮標 東方位浮標 アシカ島を周回)

ジブチェンジ作業を行なう

メインセールリーフ(解除)作業を行なう。

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

スピinn操作 (海象他の状況による。)

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。

————— レベル 3 : 5~7 月の目標 —————

- ・レベル 1、2 に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

1700 時 解散