

## 3月9日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：クルーとして、メインセールリーフ作業が無駄なく出来るようになる。

ヘルムスマンとして、メインセールリーフ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。

各風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリム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

・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)【山本様】、b.メイントリム(スピントリムと兼務)【古賀様】

c.ジブトリム(ミドルと兼務)【萩原様】

B.デッキクルー：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。

・出港前に、係留状態でメインセールリーフ作業(解除も含む)をポジションを入替えて練習する。

(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)

(時間を計測する。)

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)

・海上でメインセールリーフ(解除)作業を行う。(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。

・タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。

(各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを4回は取り入れること)

・各風位、風速に応じた、セールトリムを練習する。

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。

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