

3月23日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：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。
スピナーカーでセーリング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)【古賀様】、b.メイントリマー(スピナートリマーと兼務)【萩原様】
c.ジブトリマー(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。

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)

・海上でメインセールリーフ作業を行う。(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。

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)

・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。

スピン操作

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