

9月23日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：適切なスタートとフィニッシュが出来るようになる。

VMGを意識した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
- ・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。
 - ・当日の風向、海況を予測する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)
 - ・当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。
- 1100時 出港
- ・スタート練習
スタート5分前の位置取り。
風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。
セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。
- 1200時 昼食
- 1300時 出港
- 帆走練習(帆走海域：田尻マリーナ 関空沖)
- 風速に合わせて、適切なセールトリムを行う。
- ・風の方向、風位の変化を見極め対応する。
 - ・風に対し上りすぎず、方向を一定にし蛇行しない。
 - ・ジブセールのラフに上下均一に風が入るように。セールのツイストを調整する。
 - ・ジブセールの表裏のテルテールが平行となるように、ジブシートを調整する。
 - ・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