

## 9月23日 関西ヨットトレースチーム・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

- ・コピットとデッドに分かれて、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

- ・上手くできしたこと、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