

9月23日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：タッキングやジャイビング中のセイルトリムでなるべく艇速のロスをなくす。

スピン作業(アップ・トリム・ダウン)がスムーズにできるようになる。(時間を計測します)

スタートを無駄なく出来るようになる。

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.コピットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【佐藤様】 b.メイントラム(スピントラムと兼務)【山本様】

c.ジブトラム(ミドルと兼務)【古賀様】

B.デッキクルー：d.マストマン【萩原様】 e.バウマン【松浦様】

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。

- ・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。)

その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。

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。

1030時 模擬練習（係留状態）

- ・スピン作業(アップ・トリム・ダウン)をする。(作業時間を測定する。)

- ・ポジションを交代しながら、各ポジションの動きにあわせた行動が出来ているか確認する。

クルー：準備(スピントラム、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。

1100時 出港

帆走練習

- ・前回の目標の達成度を確認する。

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。

風速にあわせて艇の回転速度を調整する。

- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

1200時 昼食

1300時 出港

帆走練習（帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定）

- ・スタート練習

スタート5分前の位置取り。

セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。

- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

- ・スピン、スピンジャイブ操作（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。

1700時 解散