

4月29日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：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)
ジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。(時間を計測します)
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)【萩原様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【松浦様】
c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【佐藤様】

B.デッキクルー：d.マストマン【山本様】、e.バウマン【古賀様】

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。

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、全員が作業内容を理解する。

クルー：準備(スピントリマー、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。

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3回は取り入れること)

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

クルー：適切にシート操作を行う。

ドラフト調整を適切に出来る。

ブロック位置を適切に出来る。

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。

ジブチェンジ作業を行なう。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)

(作業時間を計測する。)

クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。

ヘルムスマン：針路を維持する。

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、全員が作業内容を理解する。

クルー：準備(スピントリマー、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