

1月19日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：各風位に合わせたセトリムができるようになる。

ヘルムスマンとして、各風位のセリングが無駄なくできるようになる。

スピナーの取扱いをマスターする。

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)【佐藤様】、b.メインマラー(スピナーと兼務)【山本様】、

c.ジブマラー(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。

- ・名簿の順に各ポジションに着く。
- ・自分たちで出港準備を確実にやる。

1030時 出港

- ・全てのポジションを経験し、艇全体のクルーワークを理解する。
- ・帆走練習。ヴェラシス沖のブイ(南方位標識)を中心にして、サークル練習をする。

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。

タッキング

クルー：適切にシートをリリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムスマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

ジャイピング

クルー：適切にメインシートを操作する。適切にジブを返す。

ヘルムスマン：ワイルドジャイブしない。

スピン操作(時間的余裕があれば)

クルー：準備(スピナー、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。

1200時 昼食(練習の状況により時刻を調整する。)

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ピング、各風位の帆走を8の字練習で行なう。

ジブのトリムとツイスト メインのトリムとツイスト

タッキング ジャイピング スピン操作(時間的余裕があれば)

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