

12月8日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：風位に応じて適切なトリムが出来るようになる。
風位に応じて適切なヘルムが出来るようになる。
タッキング、ジャイピングが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

- ・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)【松浦様】、b.メイントリマー(スピントリマーと兼務)【佐藤様】、c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【山本様】
 - B.デッキクルー：d.マストマン【古賀様】、e.バウマン【萩原様】
- ・11月23日に出来ていなかった事
 - タッキング、ジャイピングの際にジブトリマーとメイントリマーの役割分担を考える必要がある。
 - セーリング中のバウマンとマストマンの役割とは？
 - 入出港時、セールのアップダウン時の役割分担を明確にすべき。
 - バウにいるクルーはスキッパーの指示が聞こえづらい。コンディションによっては伝言リレーが必要。

1030時

出港

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。

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

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

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