

12月8日 関東ヨットトレースチーム・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、ジャイビ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

- ・コックpit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.コックpitクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【松浦様】、b.メイントリマー(ズントリマーと兼務)【佐藤様】、
c.ジップトリマー(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、ジャイビングの際にジップ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。プロック位置を適切にできる。

ヘルムマン：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：適切にシートをリースする。適切にシートを引き込むことができる。

ヘルムマン：風上でバウが止まらない。回頭しすぎない。

ジャイビング

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

ジャイビング

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、出来なかつた事(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