

## 12月24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

- ・コキピットとデッキの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.コキピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【古賀様】 b.メイントリマー(ズボントリマーと兼務)【萩原様】  
c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【松浦様】

B.デッキクルー：d.マストマン【佐藤様】 e.パウマン【山本様】

- ・アクション時の号令の方法と手順を確認する（インナーセーリング1のP66を参照）

当日のヘルム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行う。

1030時 出港

- ・操作練習をしながら、20分おきに順次ポジションを交代する。
- ・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。
- ・座学でのイメージトレーニングを実践する。
- ・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。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（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、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