

2月24日 関西アドバンスト・レースチーム・プログラム

今日の目標：風速に合わせたタッキング・ジャイビングが出来るようになること。
風速に合わせて、適切なセールトリムが出来るようになること。

- 1000 時 指定場所に集合
ブリーフィング
・コピットとデッキに分かれて、お互いの操作が連携していることを理解する。
・帆走練習の状況によりポジションをランダムに変更する。
・タッキング・ジャイビングの手順を確認する（インナーセーリング1のP58～P61を参照）
・当日の風向、海況を予測する。（当日の天気、潮流等を確認しておくこと。）
- 1100 時 出港
帆走練習（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）
・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
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。
　ヘルムスマン：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（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）
・タッキングとジャイビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
・風速に合わせて、適切なセールトリムを行う。
　トリム：常にシートの出し入れで調節できる状態にする。
　ツイスト：風速に合わせて、適切な位置にシトリーダーを調整する。
・インストラクターが目標達成度を評価する。
- 1600 時 帰港・片付
ミーティング及び、相互評価
・上手くできたこと、できなかったこと（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