

## 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・ジャイピ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
- ・コック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・ジャイピ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ピング、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（帆走海域：田尻マリーナ 関空沖）
- ・タッキングとジャイピング、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、適切な位置にシートリダーを調整する。
  - ・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