

5月5日 関東ヨットレースチーム・プログラム

レベル3：5~7月の目標

- ・レベル1、2に追加して
- ・コースの有利な取り方を理解する。
- ・戦術について理解する。
- ・スタートを無駄なく出来るようになる。
- ・マーク回航を無駄なく出来るようになる。

今日の目標： 海況、風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリムが無駄なく出来るようになる。

スピナーカーで、ジャイビングが無駄なく出来るようになる。

コースの有利な取り方を理解する。

スタートを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】

当日のヘルムス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。

・レースに有利なコース取りを理解する。

実際に帆走練習するコースをレースコースに見立てる。

風向、海況を把握する。(当日の天気、潮流等を確認しておくこと。)

当日の状況で、どのコースが有利かを理解する。

1100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)・スタート練習を行う。

ポジションを入替えて練習する。

1200時 昼食

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)

・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

・スピン操作(海象他の状況による。)

・レースに有利なコース取りを理解する。

午前中に話し合ったコースを実際に帆走する。

他のコース取りとの違いを理解する。

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