

8月25日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：アクション時に一人一人がすべき動作を予測出来るようになる。
スムーズで無駄の無いタッキング、ジャビングが出来るようになる。

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.ヘルスマン(スキッパー)【山本様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【古賀様】、c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【萩原様】
 - B.デッキクルー：d.マストマン【松浦様】、e.バウマン【佐藤様】
- ・当日のヘル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。
- ・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。)
その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。

1100時 出港

帆走練習

- ・タッキングとジャビング、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
風速にあわせて艇の回転速度を調整する。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行なう。

1200時 昼食

1300時 出港

帆走練習

- ・360度回転の練習
風位に応じたシート操作のレベルを上げる。
- ・帆走練習(帆走海域：南方位浮標 アシカ島 東方位浮標より選定)
- ・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、スピージャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・全員が各ポジションの動きにあわせて行動が出来ているか。
- ・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