

## 2月17日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：ジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

作業にかかる時間を計測します。最短でできる様に練習しましょう。

各風位、風速に合わせた、メインとジブのセールトリム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

- ・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.ヘルムスマン(スキッパー)【萩原様】、b.メインtrimmer(ズボントリマーと兼務)【松浦様】

c.ジブtrimmer(ミドルと兼務)【佐藤様】

B.デッキクルー：d.マストマン【山本様】、e.パウマン【古賀様】

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。

- ・名簿の順に各ポジションに着く。

- ・各ポジションの手順を確認する。(インナーセーリング1のP80を参照)

- ・係留状態でジブチェンジ作業をポジションを入れ替えて練習する。(作業時間を計測。)

クルー：最短時間でジブを交換する。新しいジブを上げる時、適切にトリムする。

ヘルムスマン：針路を維持する。

1200時 昼食

1300時 出港

- ・ジブチェンジ作業を行う。(時間を計測します。)

- ・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)

- ・各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを4回取り入れた操船練習を行う。

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。ズボン位置を適切にできる。

ヘルムスマン：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。

ヘルムスマン：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。

スピinn操作(時間的余裕があれば)

クルー：準備(ズボン、シート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムスマン：針路を維持できる。

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