

4月20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：3ヶ月毎の目標を意識した操船をする。

レベル2：2～4月の目標

- ・レベル1に追加して
- ・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。
- ・風速に合わせたラダー操作が出来るようになること。
- ・風速に合わせたヒールコントロールが出来るようになること。

0830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。
- ・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)

- ・艇のヒールとトリムをコントロールする。
- ・ポジションを交代しながら、全員が内容を理解する。
- ・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)

- ・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。

レベル2：5～7月の目標

- ・ レベル1、2に追加して
- ・ VMGを意識した操船が出来るようになること。
- ・ VMGを意識したセールトリムが出来るようになること。
- ・ マストチューニングが出来るようになること。
- ・ セールチェンジ、リーフ作業が最短で出来るようになること。

1700時 解散