

## 4月13日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標： 各風位、風速、海況に合わせた、メインとジブのセールトリムが出来るようになる。  
スピinnネーカーでセーリ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

- ・コピットとデッキの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.コピットクルー：a.ヘルムマン(スキッパー)【古賀様】 b.メインリマ- (ビントリマ-と兼務)【萩原様】
    - c.ジブトリマ- (ミドルと兼務)【松浦様】
  - B.デッキクルー：d.マストマン【佐藤様】 e.パウマン【山本様】

当日のヘルム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。

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)

タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。

(各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを4回は取り入れること)

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

クルー：適切にシート操作を行う。

ドラフト調整を適切に出来る。

ブロック位置を適切に出来る。

ヘルムマン：元の針路を維持し、艇のバランスが乱れないようにする。

スピinn操作(海象他の状況による。)

クルー：準備(ビントシート、ポール)ができる。適切にシートを操作できる。

ヘルムマン：針路を維持できる。

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)

タッキングとジャイビングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。

(各スキッパーごとに、タッキングとジャイビングを4回は取り入れること)

各風位、風速、海況に合わせたセールトリムを行う。

スピinn操作(海象他の状況による。)

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