

## 4月1日 関西ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標： スkipperとして各風位、風速、海況に応じたメインとジブのセールトリムを適切に指示、確認が出来るようになる。  
スピナーカーの操作が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。  
午前 A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【三輪様】 b.メインリマー【吉川様】 c.ジブトリマー【上村様】  
B.デッキクルー：d.ミドル【コガ様】 e.マストマン【寺川様】 f.バウマン【長森様】  
g.スピントリマー(ジブトリマーと兼務)【林様】
- ・午後はランダムに変更する。

1030時 出港  
帆走練習(帆走海域：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺)

- ・タッキングとジャイピングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。  
スキッパー：全体を見渡し、適切にクルーに指示が出せる。  
クルー：自分のポジションだけでなく、まわり全体を見渡す。  
ヘルム：艇のバランスが乱れないように、進路を維持する。

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：帆走海域 田尻マリーナ 関空周辺)

- ・タッキングとジャイピングを連動させ、各風位の帆走をサークル練習で行なう。
- ・2艇に分乗し、各風位、風速に応じた無駄の無いセールトリムを練習する。  
スキッパー：全体を見渡し、無駄なく操作できるように確認と指示を出す。  
クルー：各ポジションの役割を適切に行う。  
ヘルム：艇のバランスが乱れないように、進路を維持する。

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。

1700時 解散