

# 1月7日 関東ヨットレースチーム・プログラム

## レベル2：1～3月の目標

- ・クルーとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・ヘルムスマンとして、ジブチェンジ・メインセールリーフ作業が無駄なくできるようになる。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセールトリムができるようになる。

今日の目標：クルーとしてジブチェンジ作業が無駄なく出来るようになる。

ヘルムスマンとしてジブチェンジ作業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  
コックピットとデッキの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.コックピットクルー：a.ヘルムスマン(スツパー)【三野様】、b.メイントリマー【岡田様】、c.ジブトリマー【大場様】  
B.デッキクルー：d.ミドル【岸様】【近藤様】、e.マストマン【山本様】、f.バウマン【吉田様】  
午前と午後でAとBを入れ替える。
- 1030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)  
各風位の帆走をする。  
ジブのトリムとツイスト      メインのトリムとツイスト  
タッキングとジャイピングを繰り返し練習する。  
ジブチェンジ作業を繰り返し練習する。(作業手順は、インナーセーリング1のP80を参照)  
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(練習の状況により時刻を調整する。)
- 1300時 出港  
A班とB班を入れ替えて、帆走練習  
ジブのトリムとツイスト      メインのトリムとツイスト  
タッキングとジャイピングを繰り返し練習する。  
ジブチェンジ作業をする。
- 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