

12月16日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：風位に応じて適切なトリムが出来るようになる。

風位に応じて適切なヘルムが出来るようになる。

タッキング、ジャイピング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。

A.ヨットクルー：a.ヘルムスマン(スキッパー)【佐藤様】、b.メインマナー(スピントマナーと兼務)【山本様】、

c.ジブマナー(ミドルと兼務)【古賀様】

B.デッキクルー：d.マストマン【萩原様】、e.バウマン【松浦様】

・アクション時の号令の方法と手順を確認する(インナーセーリング1のP66を参照)

・前回のイメージトレーニングの内容を確認する。

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。

・自分たちで出港準備を確実にを行う。

1030時 出港

・操作練習をしながら、30分おきに順次ポジションを交代する。

・全てのポジションを経験し、艇全体のクルーワークを理解する。

・前回の座学でのイメージトレーニングを実践する。

・帆走練習。ヴェラシス沖のブイ(南方位標識)を中心にして、サークル練習をする。

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。ブロック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。

ジャイピング

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

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

ジャイピング

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