

10月20日 関東ヨットレースチーム・プログラム

今日の目標：タッキングやジャイビング中のセイルトリムでなるべく艇速のロスをなくす。
スタートを無駄なく出来るようになる。
コースの有利な取り方を理解する。

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(スキッパー)【萩原様】、b. メイントリマー(スピントリマーと兼務)【松浦様】、
c. ジブトリマー(ミドルと兼務)【佐藤様】

B. デッキクルー：d. マストマン【山本様】、e. ハウマン【古賀様】

※ 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。

- ・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。
- ・コースの有利な取り方を理解する。
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。)
その時の潮流や風向で、有利なコース取りが変わることを理解する。
当日の帆走海域をレースコースに見立て、有利なコースをディスカッションする。
- ・艇の装備と艀装のチェックを行う。

1030時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標→アシカ島→東方位浮標より選定)

- ・タッキングとジャイビング、各風位の帆走練習を行なう。
風速にあわせて艇の回転速度を調整する。
- ・各風位、風速、海況に合わせたセイルトリムを行なう。

1200時 昼食

1300時 出港

帆走練習(帆走海域：南方位浮標→アシカ島→東方位浮標より選定)

- ・スタート練習
スタート5分前の位置取り。
風向風速と潮流の影響をどう受けるか、どのくらい受けるかを理解する。
セーリング中に、その影響を判断する方法を習得する。
- ・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。
- ・スピン、スピンジャイブ操作(海象他の状況による。)
- ・全員が各ポジションの動きにあわせた行動が出来ているか。

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。

1700時 解散