

## 9月29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ピング中のセイルトリムでなるべく艇速のロスをなくす。  
コースの有利な取り方を理解する。  
マーク回航を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)【山本様】、b.メインリマー(スピントリマーと兼務)【古賀様】、  
c.ジブトリマー(ミドルと兼務)【萩原様】

B.デッキクルー：d.マストマン【松浦様】、e.バウマン【佐藤様】

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。

・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ピング、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。

・360度回転の練習

風位に応じたシート操作のレベルを上げる。

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)

・南方位浮標を使い、マーク回航練習をする。

・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

・各風位、風速、海況に合わせたセイルトリムを行なう。

・スピン、スピージャイブ操作(海象他の状況による。)

・検討したコースを帆走。他のコースとの違いを確認する。

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。

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