

# Palau Sailing Association Practice Recode

Date: Saturday 2<sup>th</sup> Dec

Time: 9:00-16:30

Coach Yuto

Weather: 8~14knot (E) Sunny

## MORNING SESSION

Rescue boat Nahoko Yuto

	OUT	IN
Stephen	10:40	12:00
Peter	10:37	11:59
Warren	10:40	12:00
Yuki	10:35	11:59

## AFTERNOON SESSION

Rescue boat Hitomi Yuto

	OUT	IN
Kai	13:45	15:40
Zen	13:45	15:40
Saku	13:45	15:40
Alexander	13:45	15:40
Shin	13:45	15:40
Joshua	13:45	15:40
Peter	13:45	15:40
Stephen	13:45	15:40
Warren	13:45	15:40

## Time Table

04:24	Water level(m) 0.3	12:00	Ashore/Lunch time
09:00	Meeting time	13:00	Restart/Land study
	Open the container	13:45	Relaunch
	Land Study/Goal setting.		Start & Acceleration exercise
10:00	Rigged and ready to sail 3 boats.	16:00	Ashore/Boat away
10:24	Water level(m)1.61	16:22	Water level(m)1.06
10:50	Launch	16:30	Review/Writing the sailing note
11:00	Sailing	17:00	Supporters meeting
	Acceleration on the sea		Home
	Acceleration on shallow	21:52	Water level(m)1.79

## Impression

In the morning session, after a classroom lesson on acceleration and a little bit of strategic theories, we went out to sea to made a decision how strong the wind blowing. We went out to sea and practiced, but unfortunately, we decided that the level of practice was not high enough to practice under heavy wind condition. Considering the level of the children in the morning session, we took advantage of the high tide and went back to the beach to practice. The lesson on the beach was a starting practice, but I still felt that the children who could not hold a basic sail and mainsheet at the same time had difficulty in luffing. I reminded them that they need to incorporate some basic practice into next week's training.

In the afternoon session, I started with the start practice. The previous issue of where to wait before the start

appeared to be improving a little, probably because we had repeated the lesson several times. The mothers' operation of the rescue boat was also improving little by little. However, they are not able to wait around the start line with the starboard tack before the start. They can line up when practicing acceleration, but when practicing the start, they seem to want to show off their rights, etc. and cannot make a clean line.

Starting from this week, we have decided to hold parent meetings after the children's practice. I hope that the various opinions from the parents will help the team to grow and improve.

Points that can be implemented next week (or before) that came out of today's parent meeting

- (1) Make a list of things to bring in the rescue boat
- (2) Test to see if the rigging can be done
- (3) Make a checklist for each level

午前中は加速と少しばかりの戦略的な事に関する座学をした後に風の強さを見て出艇。海上に出て練習したものの、残念ながら強風下での練習ができるレベルではないと判断した。午前中の子供達のレベルを考慮して、満潮の恩恵を受けてビーチに戻って練習した。ビーチでの練習はスタート練習であったが、やはり基礎的なセールとメインシートを同時に持つということができない子はラフィングが難しいように感じる。来週の練習に基礎的な練習を取り入れなければと再確認した。

午後の練習はスタートの練習から始めた。スタート前にどこで待機すればいいのか、という前回の課題展は数回繰り返して座学をしたからか少し改善傾向に見える。お母さん方のレスキュー艇操作も少しずつ上達している。しかし、スタート前にスターボードタックでライン付近で待つことができない。加速の練習の時には並ぶことができるのに、スタート練習の時には権利関係等を誇示したいようで綺麗なラインが作れない。

今週から子供達の練習後に保護者ミーティングを開催する事になった。保護者の方々からのさまざまな意見がチームをより良いものに成長する糧になることを願っている。

本日の保護者ミーティングで出た来週（までに）実行できる点

- ①救助艇に持ち込むもののリストを作る
- ②艀装ができるかどうかのテスト
- ③レベルに応じたチェックリストを作る

Date: Sunday 3<sup>th</sup> Dec

Time: 9:00-17:00

Coach Yuto

Weather: 8~14kot (NE) Sunny/Rain

### AFTERNOON SESSION

Rescue boat Masae/Yuto

	OUT	IN
Zenryu	13:06	15:22
Shinryu	13:09	15:20
Kai	13:04	15:20
Saku	13:02	15:20
Alexander	13:03	15:20
Joshua Q	13:09	15:17
Yuki	13:09	15:22
Stephen	13:10	15:20
Warren	13:11	15:18
Peter	13:10	15:18

### Time Table

05:09	Water level(m)0.42	12:10	Clean up the beach
09:00	Meeting time	12:30	Rigging plus 2 boats
	Open the container	13:00	Launch
	Rigged and ready to sail 4 boats.		Sailing & Race
09:20	AM meeting	15:20	Ashore/Boats away
09:30	Land Study	15:50	Short briefing
	Easy Test & Tactical course	16:10	Writing the sailing notebook
10:10	Sailing Board Game	16:30	Supporters meeting
	Developed by Yuto→大切	17:16	Water level(m) 1.11
11:30	Water level(m)1.54	22:36	Water level(m)1.79
11:40	Lunch time		
	Christmas drop event		

### Impression

In the morning session, a quiz was conducted to assess knowledge, focusing on sail points and openings. The purpose was to ensure students had a minimum level of understanding before the race. Following the quiz, a tactical training session helped the children grasp race courses, particularly understanding the wind ladder, a challenging concept in Japanese. The goal is to develop sailors capable of navigating their own courses in future races, though currently, they are following others.

During the course pulling lesson, the children engaged in a yachting board game I developed, which proved to be quite successful. The game mirrored yacht racing dynamics, and the children enjoyed it more than anticipated, providing a successful approach to learning about yachting as a game-like experience on land.

In the afternoon, we experimented with two separate practice groups, finding it effective and potentially beneficial for new children in the future. This practice format was well-received by both players and parents. In open sea practice, some children exhibited broken sail shapes, signaling a need for understanding how to fix sail shapes and emphasizing the importance of continuing to work on basic sailing skills weekly.

Although Group A chased the boat ahead during the race, there's a realization that they lack the courage to set their own course and aren't fully aware of the risks involved in just chasing. Teaching various risks, such as disobeying race committee rules, their mothers, and others, is considered crucial.

Preparations for the race are progressing steadily, thanks to the efforts of guardian fathers and mothers who completed tasks like the centerboard case and boom outfitting. Points raised at today's parent meeting for implementation next week (or before) include:

1. Clarify guidelines for the beach group practice.
2. Provide feedback from the coach for each race in the outer-sea group.

午前中は知識の確認のために小テストを実施した。内容は角度とセールの開き具合に関するテストで、基礎的な問題ばかりであった。なぜテストを実施したのかというと、レースまでの最低限の知識を確認にしておくためである。テストの後はレースのコースを引くためのタクティカルな講習を開催した。風のハシゴという日本語でも少し難しい分野であったが、理解し始めた子供たちはいた。その子供たちに手伝ってもらいつつ、次のレースまでに自分のコースを引けるセーラーを育てていきたい。無論、現状は他者についていくだけであるから。

コース引きの授業に付随して、僕が独自に開発したヨットのボードゲームを遊んでもらった。でき前はなかなかのものだと自負している。なぜなら、風の触れや権利関係などその他諸々がヨットレースそのものだからである。実際に子供たちは自分の想像以上にヨットゲームを楽しんで行ってくれた。「水上のチェス」と呼ばれるヨットのコース引きを陸の上でゲーム感覚に実体験として学び、さまざまなアプローチの一つとして成功できたように思えた。

午後は初めて二つのグループに分かれての練習を実験的に試してみた。昨日の練習で効果的であることを再認識するとともに、将来的に新しい子供たちが入ってきた際の趣味レーションにもなると考えた。この練習形態は選手と保護者の方どちらにも好評であったようだ。島陰になっていることで風が弱まるから、小さな体の子供でも練習できるだけでなく、保護者の方もヨットを間近で見ることができて楽しめるということだった。

外海に出た子供達は帆走とレース練習をした。帆走中に気になったことは、セールの形がブレイクしてしまっている子が少なからずいるということだ。同時に彼らはセールの形をどのようにして直すのかについて理解を深めるべき段階に達していると思った。帆走というレースで勝つためのベーシックな技術を毎週欠かさずに行い、最終的にはペアを組んでヨットの帆走スピードを高め合うことができたらと思っている。

レースを実施した A グループであるが、まだまだ先行艇を追いかけるだけの追いかけっこに終了してしまっている。この原因は、自分のコースを引く勇気がない事にまず起因しているだけでなく、追いかけるだけのリスクを実感していないためであろう。さまざまなリスクを教えるべきであると思った。(追いかけるだけのコース、レース委員会に従わないこと、お母さんに従わないこと etc...) 水に恐れる事なく飛び込む彼らであるが、レースでは大胆なコース引きができない。伸び代である。

昨日から保護者のお父さんのご協力のもと、センターボードケースを作成していただいて、ついに完成した。また、お母さん方はブームの艀装を全て完了して頂いている。保護者の方が積極的に子供たちが陸に戻るまでの時間を有効活用してくださるおかげでレースに向けての準備が着実に進んでいる。保護者の方々には全く持って頭があがらない。

本日の保護者ミーティングで出た来週(までに)実行できる点

- ①ビーチ組の練習で気をつけることが明確にする
- ②外海組：1レースごとにコーチからフィードバックがあれば良かった