

Palau Sailing Association Practice Recode

Date: Saturday 4th Nov

Time: 9:00-15:00

Coach Yuto

Supervisors Edwin(Morning)

Weather: 7~10knot (NW) Sunny

MORNING SESSION

AFTERNOON SESSION

Rescue boat Non

Rescue boat Yuto Joshua

	OUT	IN
Steven	-	-
Peter	-	-
Warren	-	-

	OUT	IN
Peter	13:00	15:30
Steven	13:00	15:30
Warren	13:00	15:30
Zen	13:00	15:30
Shin	13:00	15:30
Saku	13:00	15:30

Time Table

5:19	Water level(m) 0.11	11:55	Water level(m) 1.08
9:00	AM meeting (Grants, Decide who is today's time leader, Rude manner...)	12:00	Lunch time
9:15	Assemble only one boat ASAP. And check by Yuto.	13:00	PM meeting (Grants, sail close)
9:30	Review what we did on last weekend.	13:05	Rigging races (Accurate, Speed)
10:00	Beach session to confirm what we reviewed.	13:20	Launch
10:30	Ninja Beach Invasion	13:30	Sailing speed two session (Concentrate on Close hold)
11:30	Edwin's short lecture about star-navigational skills.	14:30	Ashore/Disassemble/Debrief
		15:30	Home
		16:46	Water level(m) 0.79

Impression

We started by reviewing what we practiced last week on land and on the water as we practiced changing hands. We found that many of them did not remember what we did last week, so we try to solidify the basics through review and repetition.

The first practice after returning to Palau was the day to test whether the children could learn to sail in a fun way. I was relieved to see that the children seemed to enjoy the Ninja Invasion activity, which was aimed at learning how to sail land the boat quietly(without flapping). We realized again the importance of organizing practices so that the children can extract the essence from the various playful activities and improve their sailing skills.

We also started to encourage them to line up and stop chewing gum and listen to us in order to foster sportsmanship. We started with the idea that children are expected to be respectful to coaches and parents in Palau, but today, the first day, we were still seeing some children moving out of line during the lineup.

There are many children who do not know which angle the close hold is at during the practice at sea. So this week I made it easier to understand by increasing the reach ribbon by using the metallic red string used at the

party. After using many indicators of close, I want them to develop a sense of sailing with power and speed on straight.

先週の練習で持ち替えの練習をしたので陸と海で復習をすることから始めました。先週行ったことも覚えていないことが多く見受けられたので復習と反復を重ねることで基礎を固めていくことにしています。一見面白くなさそうな練習でも、自分の身のこなし次第で明るい雰囲気のまま学ばせれるように試行錯誤していく必要があると課題を早速感じたスタートでした。

帰パ後初めての本練習は僕の中で子供達が楽しくセーリングを学べるかを試す1日でした。中でもいかに静かに着艇するかを狙いにした Ninja Invasion は子供達がとても楽しそうに活動してくれたので一安心です。様々な遊び混じりの練習からエッセンスを抽出してセーリング技術の向上に繋げてくれるように練習を組む大切さを再確認しました。

また、スポーツマンシップを醸成するために整列してガムを噛むのをやめさせて話を聞いてもらうことも始めました。パラオでもコーチや保護者の皆様へリスペクトを込めた子供達の活動が望まれていると考えて始めたのですが、1日目の本日はまだ整列中に動き出してしまう子が見受けられる状況です。最後に保護者とコーチに感謝を整列して伝えるということも併せて大切に続けていきたいと思っています。

海上の練習でクローズがどの角度かわからない子がたくさんいます。そこで、今週はパーティーで使うメタリックレッドの紐を使うことでリーチリボンを増やすことでわかりやすくしました。たくさんあるクローズの指標を使った後に、真っ直ぐパワーやスピードを感じながら走る感覚を養ってほしいと思います。

そして、お昼前には Edwin さんが伝統的なセールを持ったカヌーの技術を教えてくださいました。今回は潮の満ち引きが月によって生じていることを始めとして、月を使った時間の測り方を教えてもらいました。僕もこれから意欲的に伝統航海技術を学び子供達にシェアしていきたいと考えています！

Date: Sunday 5th Nov

Time: 9:00-15:00

Coach Yuto

Supervisors Annabel / Joe

Weather: 5~14knot (NW) Sunny/Rain

MORNING SESSION

Rescue boat Masae / Yuto

AFTERNOON SESSION

Rescue boat Yuto/Joshua

Sea practice

	OUT	IN
Zenryu	10:00	11:30
Shinryu	10:00	11:30
Kai	10:00	11:30
Saku	10:00	11:30
Q,Jhosua	10:00	11:30
Alexsander	10:00	11:30

	OUT	IN
Zenryu	13:00	14:30
Shinryu	13:00	14:30
Kai	13:00	14:30
Saku	13:00	14:30
Steven	13:00	14:30
Warren	13:00	14:30
Peter	13:00	14:30

Time Table

- | | | | |
|-------|---|-------|---|
| 06:16 | Water level(m) 0.24 | 13:35 | Knots practice with Annabel (Bow line, Square knot, Clove hitch) |
| 9:00 | AM meeting (Grants, Decide who is today's time leader, Rude manner...) | 14:00 | Launch again |
| 9:15 | Assembling race four boats. And check it by Yuto. | 13:30 | Taking a dingy in tow assuming a hazardous condition.(Open water) |
| 9:30 | Launch | 13:50 | Sailing speed two session (Concentrate on Close hold) |
| 10:00 | Taking a dingy in tow assuming a hazardous condition (On the shallow water) | 14:20 | Taking a dingy in tow assuming a hazardous condition.(Open water) |
| 11:00 | (Open water) | 14:30 | Ashore/Disassemble/Debrief |
| 11:30 | Ashore/Ninja Beach Invasion | 15:30 | Home |
| 12:00 | Lunch time (Scall was coming...) | 18:11 | Water level(m) 0.87 |
| 13:16 | Water level(m) 1.05 | | |
| 13:30 | PM start meeting | | |

Impression

After watching the practice up until last week, I had a feeling that the kids would really get into it if they took a race form in whatever they were doing, so I decided to make this week's practice set a race format as well. And after we were done, they seemed to realize that the time it took was significantly different when they were racing than when they were not. However, there are still some parts of the rigging that are not perfect if you take the speed out of it, so I hope they will learn this through repetition again.

On Sunday, we practiced towing all day at sea for safety aspects. To create an emergency situation, we had our junior coach, Joshua, go into emergency mode and rush the kids to tie up quickly. The first one took around over

10 minutes, but when we went in the afternoon it was reduced to around 5 minutes. However, the wind was relatively calm that day, so we plan to practice in stronger winds.

We had a heavy squall for about an hour and a half before lunch in the afternoon, so due to poor visibility and thunderstorms, we did not go out on the boat right away in the afternoon. Then, we held a knot tying speed championship with the help of Annabel, who teaches us how to tie knots. This time we also taught the double bowline knot, which is useful for long ropes, as an added bonus!

This week was a short practice in terms of sailing time, but it was a good time to train with the kids with a sense of urgency regarding safety.

先週までの練習を見ていて、子供達が何につけてもレースの形を取ると本気を出してくれる気がしていたので今週の艀装もレース形式にしてみました。そして終わった後にレースをした時としていない時でかかる時間が大幅に違うことを実感してくれたようでした。しかしまだスピードを取れば艀装が完璧でない部分があるのでこれもまた反復で覚えてくれることを願っています。

日曜日は安全面の観点から海上で曳航の練習を一日中行いました。緊急の状況を演出するためにジュニアコーチのジョシュア君にも緊急モードになってもらって子供達を急かして早く結ぶということをしました。最初の1回目は10分前後かかりましたが、午後に行った時には5分前後程度に短縮されました。しかし、この日は風が比較的穏やかだったので、もう少し強い風でも練習するつもりです。

午後のランチ前から1時間半ほど激しいスコールに見舞われたので視界不良と雷鳴により、午後はすぐに出艇はしませんでした。そこで、結び方を教えてくださるアナベルさんに手伝って頂きながら結び方スピード選手権を開催しました。今回は長いロープにも使える便利なもやい結びもプラスで教えました！

今週は帆走時間としては短い練習となりましたが、安全に関して緊張感を持って子供達と訓練できたのでいい時間になりました。