

Palau Sailing Association Practice Recode

Date: Sunday 17th Dec

Time: 9:00-15:30

Coach Yuto

Weather: 8~12knot East Sunny stormy

MORNING SESSION

Rescue boat Yuto

| | OUT | IN |
|-----------|-------|-------|
| Kai | 10:30 | 11:28 |
| Saku | 10:30 | 11:28 |
| Alexander | 10:30 | 11:28 |
| Joshua Q | 10:30 | 11:30 |

AFTERNOON SESSION

Rescue boat Hitomi / Yuto

| | OUT | IN |
|-----------|-------|-------|
| Kai | 13:06 | 14:30 |
| Zen | 13:06 | 14:30 |
| Saku | 13:06 | 14:30 |
| Alexander | 13:06 | 14:30 |
| Joshua Q | 13:06 | 14:30 |
| Joshua M | 13:06 | 14:30 |

Time Table

| | | | |
|-------|--------------------------|-------|---------------------------------|
| 09:00 | Meeting time | 13:00 | Assemble 2 additional boat |
| | Open the container | | Complete/Launch |
| 09:20 | Land Study/Goal setting. | | Sailing/Race |
| 10:00 | Assemble complete | 14:30 | Ashore start |
| | Sailing/Rounding | 16:00 | Boat away |
| 12:00 | Ashore/Lunch time | 16:30 | Review/Writing the sailing note |
| 12:30 | Pick trashes up | | Home |
| 13:00 | Restart | | |

Impression

午前中は座学を行った後、浅瀬でラダーレスでのセーリングを行った。ラダーがなくてもヨットは前に進む事、そしてヒールバランスによって船の進みたい方向が変わるということを伝える目的である。意外にも子供たちは真っ直ぐ進むことはできなかったが、タックは上手に行うことができた。その際に、どれだけのヒール量で船が回るのかを体験として知ることができたことは彼らの今日の成長である。

ラダーレスの練習後、実際のレースと同じ距離の帆走練習をした。帆走中に各々の走らせ方を指導しながらダウンウィンドを走らせた。単純に体重が軽いから速いというわけではなく、船のスピードを上げるための要因を理解して走らせれることを目指している。上りと下りでスプリットポールを変化させるということを次週は教えようと思う。

午前中の帰りは、さらに遠い距離をレース形式で走らせた。これまでは短いコース練習しか行ってこなかったので、左右どちらのコースに行ったとしても差があまり感じられなかったかもしれない。しかし、1.5キロ以上の長いコースに左右差はとても大きなものとなった。どちらの海面を利用するのかの判断を経験して、本番に使えるようなコース設定にしていきたいと考える。

午後はおちに大雨が降ってくる事になったが出艇。本日はマークを非常に正確に打ち込んだので、左右差がなくスタートできた。しかし、子供達お気に入りの右サイドばかり行ってしまうのは直らない。意図的に勝ち

サイドに誘導していく経験を積ませている段階である。子供達に自立したコースを取りをさせるのは難しい。自分たちの道を歩ませることはまさに人生と同じであるから、そのように促せるミーティングの仕方をするべきだ。