

2018年2月5日

4.7級・ラジアル級・420級クリニック（唐津）

開催公示

4.7級、ラジアル級・420級の強化を目的にクリニックを開催します。4.7級、ラジアル級・420級の技術・レース戦術等の向上と5月JOCジュニアオリンピック(最終選考大会)開催地である唐津湾のレース海面の把握を目的に行ないます。

1. 主催 日本420協会、(公財)日本セーリング連盟、佐賀県ヨット連盟、レーザー唐津フリート
2. 協力 日本レーザークラス協会・日本420協会強化委員会
3. 開催時期 2018年3月3日(土)～3月4日(日) 2日間
4. 開催会場 佐賀県唐津市 佐賀県ヨットハーバー
5. 練習内容 1)海上トレーニング
2)陸上トレーニング(コンディショニング)
6. 参加資格 日本セーリング連盟会員
7. 対象種目 レーザー4.7級、ラジアル級、420級
8. 募集人員 レーザー&レーザー4.7クラス：10～15名程度
(※応募多数の場合は2018年ユース世界選手権代表選考ランキングに基づき参加承認を行う)
420級：20艇程度
(※応募者多数の場合は、2018年度世界選手権代表者、2018年度ランキング等により参加承認を行う)
9. 参加費 2,000円 (※参加費は練習会当日に徴収します)
10. チャーター艇 レーザーラジアル級・4.7級 3,000円/2日間(20艇用意)
ラジアルセール(20枚用意) 2,000円
ハル、スパー、フォイル、ティラー(アルミ)、ティラーEX
420級 5,000円(10艇用意) セール 3,000円
11. 参加申込手続き方法・期日
参加申込:2018年2月23日(金)〆切
参加申込を 重まで連絡
E-mail：重 yumiko470[at]royal.ocn.ne.jp

12. 宿泊 桜ハウス、タイヤ館、ヨットハーバー
 ハーバー 高校生1, 100円 大人1, 400円
 タイヤ館、桜ハウス1泊 高校生1500円 保護者・引率者1800円

* 前泊希望者は宿泊可能

食事 昼食：希望者は当日弁当の注文が可能
 夕/朝：自炊または宿舎近隣の食堂を利用可能

13. コーチ 高橋 昌威（日本レーザークラス協会強化委員会）
 日本420協会強化委員会委員

14. スケジュール

日程	時間	内容	備考
3月3日	8:00～ 9:30	集合、ミーティング、練習会準備、	練習内容説明等 昼食は陸上
	10:00～12:00	海上練習	
	12:15～12:45	昼食	
	12:45～13:00	ミーティング	
	13:00～17:00	海上練習/練習レース	
	17:30～18:00	クーリングダウン、ストレッチ	
	18:30～19:00	ミーティング	
3月4日	8:30～	集合、ミーティング	練習内容説明
	9:30～12:00	海上練習	
	12:15～12:45	昼食	
	13:00～15:00	海上練習/練習レース	
	16:00～16:30	クーリングダウン、ストレッチ	
	16:45～17:30	ミーティング・まとめ	
	17:30	解散	

(注) *スケジュールに関しては変更することがあります。

15. 保険

参加選手は任意の傷害保険、賠償保険(対物 500 万円以上、対人 3,000 万以上)に加入のこと。

16. 責任

参加者は、自己の責任において、この合宿に参加するものとする。主催団体、またはこの合宿に関わる運営役員、ボランティアは、参加者の合宿前、合宿中、合宿後の死亡、怪我、病気またはその他の物質的な損害についての責任を負わない。

17. その他

- 1) 健康保険証を持参のこと。
- 2) トレーニングウェア&シューズを持参のこと。
- 3) 筆記具を持参すること
- 4) 昼食（含む捕食バナナ、栄養ゼリー、水分）は各自持参のこと。