

2018年8月5日

レーザークリニック（津）開催公示

中部水域でレーザークリニックを開催します。津ヨットハーバーにおいてラジアルクラス、レーザー4.7クラスセーラーの技術・レース戦術等の向上を目的に練習を行ないます。国体を控えた高校生や、スキル向上を目指している中高生・マスターズの方を中心に、地元スタッフのご協力のもと楽しい練習をしたいと思えます。多くのレーザーセーラーの参加をお待ちしています！

1. 主催 日本レーザークラス協会
2. 開催時期 2018年9月1日（土）～9月2日（日）2日間
3. 開催会場 三重県津市 津ヨットハーバー
4. 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）
5. 参加資格 2018年日本レーザークラス協会会員
6. 対象種目 レーザー4.7クラス、レーザーラジアルクラス
7. 募集人員 各クラス10名程度（※応募多数の場合は2018年ユース世界選手権選考
ランキング、2017-2018年度クラス別ランキング等
により参加承認を行なう）
8. 参加費 2,000円/1日（※参加費は練習会当日に徴収します）
9. 参加申込手続き方法・期日
参加申込：2018年8月24日（金）〆切
参加申込先：日本レーザークラス協会強化委員会 奥津
E-mail：ilcajpn-kyouka[at]cityfujisawa.ne.jp
* [at]を@に変更し送信願います。
10. コーチ
強化委員会：永井久規、廣瀬一貴

11. スケジュール

日程	時間	内容	備考
9月1日	8:00～ 9:00	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	
	12:15～13:00	昼食	
	13:00～13:15	ミーティング	
	13:30～16:00	海上練習/練習レース	
	16:30～17:15	クーリングダウン、ストレッチ	
	17:15～18:00	ミーティング	
9月2日	8:00～	集合、ミーティング	練習内容説明
	9:30～12:00	海上練習	
	12:15～13:00	昼食	
	13:00～13:15	ミーティング	
	13:30～15:00	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	
	16:45～17:45	ミーティング 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。

12. 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。

13. 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。

14. 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。

15. 問い合わせ先

日本レーザークラス協会強化委員会 奥津

E-mail : ilcajpn-kyouka[at]cityfujisawa.ne.jp

以上