

2018年10月29日  
日本レーザークラス協会  
強化委員会

## レーザークリニック 4.7 クラス（江ノ島）開催公示

レーザークラス協会は4.7クラスの育成・強化を目的にレーザークリニックを開催します。2019年各大会に向けた準備として、艀装から練習・レースに向けたレベルアップのアドバイスをさせていただきます。多くの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12月22日(土)～12月23日(日) 2日間
3. 開催会場 神奈川県 藤沢市 江ノ島ヨットハーバー
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
7. 募集人員 15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12月16日(日)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・スタッフ  
佐々木共之、廣瀬一貴、他 協力スタッフ
11. 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3,000万円以上)に加入のこと。
12. 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。

### 13. スケジュール

日程	時間	内容	備考
12月22日	8:30～ 9:30	集合、ミーティング、練習会準備	練習内容説明等
	10:00～12:30	海上練習	
	12:45～13:30	昼食	
	13:40～14:00	ミーティング	
	14:30～16:30	海上練習/練習レース	
	17:00～18:00	クーリングダウン、ストレッチ	
	18:00～18:30	ミーティング	
12月23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	
	12:15～13:00	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	
	16:45～17:45	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。

### 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