



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

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（鹿児島）開催公示

鹿児島県平川ヨットハーバーにてレーザークリニックを開催します。対象艇種はレーザー4.7、ラジアルクラスです。ミッドウィンター選手権に向けた準備として、技術・レース戦術等の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 2019年1月12日(土)～1月13日(日) 2日間
3. 開催会場 鹿児島県 平川ヨットハーバー
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1月6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
榮楽洋光、佐々木共之、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
1月12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 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	
1月13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	
	13:30～15:00	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	
(自主レース) 1月14日	8:30～ 10:00～13:00 13:30～	集合、ミーティング レース練習 ミーティング 解散	鹿児島県連主催 *参加希望者はクリニック申込時に申込書備考欄に参加希望と記載して下さい。

(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