

2019年 5月13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（猪苗代）開催公示

福島県猪苗代志田浜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、レーザラジアルクラスです。目標大会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。志田浜クリニックでは湖畔でのキャンプや前夜祭、BBQ パーティー等楽しいイベントも準備されています。ご家族ずれでの参加も大歓迎です！
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7月14日(日)～7月15日(月) 2日間
3. 開催会場 福島県猪苗代湖 志田浜
〒969-2274 福島県耶麻郡猪苗代町壺楊字浜 130-3
レイクサイド盤光 敷地内
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 2019年日本レーザークラス協会会員
6. 対象種目 レーザークラス、レーザラジアルクラス
7. 募集人員 各クラス15名程度 (※応募多数の場合は2019年ユース世界選手権選考
ランキング、2018-2019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:2019年7月7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、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
7月14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	
	19:00～	BBQ	
7月15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	
	13:30～15:30	海上練習/練習レース	
	16:30～17:15	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

以下は公示に含まれない連絡事項

◎チャーター艇

チャーター艇 2～3艇 チャーター料 6,000円(ハル、スパー、フォイルのみ)

*チャーター申込みはエントリー前に行ってください。

申し込み先:郡山ヨットクラブ 保科昇までメールにて申し込みください

メールアドレス;hoshinakyc@key.ocn.ne.jp

TEL:070-2611-1078

◎7/13(土)プチレース

志田浜沖にて前夜祭前のプチレースを行いますので是非ご参加を！！

予定:7/13 14:55 予告信号

宿泊先等の地元情報

1. 推薦宿泊先:レークサイド磐光

<https://lakesidebanko.co.jp/>

志田浜フリートまで徒歩三分、また学生合宿プラン等もございますので直接レークサイド磐光に問い合わせください。窓口は佐藤支配人又は岡村様ですが予約時「ヨット講習会に参加」とお伝えください。

2. 7/13(土)前夜祭、7/14(日)交流会について

※7/13 前夜祭、7/14 交流会をいずれも19:00～志田浜にて開催します。

主催:郡山ヨットクラブ

食事:バーベキュー、飲み放題

会費:7/13(土)前夜祭 一律 2,000 円(持ちこみ歓迎) 中学生以下は無料

:7/14(日)交流会 大人/3,000 円、大学・高校 2,000 円

中学生以下は無料

申し込み先:郡山ヨットクラブ 保科昇までメールにて申し込みください

メールアドレス;hoshinakyc@key.ocn.ne.jp

TEL:070-2611-1078

3. 車中泊、キャンプ等について

志田浜フリートは車中泊、テント泊可、また温泉も利用できます。

駐車料 1,000 円/日(車中泊は駐車料に含む)

テント料 2,160 円/1泊

温泉 800 円