

2019年 7月31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(津) 開催公示

三重県津市伊勢湾海陽スポーツセンター（津ヨットハーバー）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、レーザー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。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8月31日(土)～9月1日(日) 2日間
3. 開催会場 三重県津市伊勢湾海陽スポーツセンター(津ヨットハーバー)
〒514-0803 三重県津市津興字港中道北 370
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8月24日(土)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、永井久規、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
8 月 31 日	8:15～ 8:45	受付	練習内容説明等 昼食は陸上
	8:45～ 9:30	ミーティング、練習会準備	
	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 1 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](mailto:ilcajpn-kyouka@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 5艇 チャーター料 6,000円/2日(ハル、スパー、フォイルのみ)

*チャーター申込み締切: 8月17日(土)

申し込み先:レーザー津フリート 鈴木までメールにて申し込みください

メールアドレス: sailf.3105@gmail.com

TEL:090-4258-6329

◎宿泊先等の地元情報

津ヨットハーバー近隣の宿泊施設

【旅館】	【ビジネスホテル】
若草 住所 津市中央 8-24 電話 059-226-2354 http://www.ztv.ne.jp/assh/	ホテルキャスルイン津 住所 津市港町 15-22 電話 059-221-2311 http://www.castleinn.co.jp/tsu/
近畿荘 住所 津市丸之内 11-2 電話 059-228-4212 http://www.ztv.ne.jp/kinkisou/	フェニックスホテル 住所 津市大門 28-8 電話 059-224-8100 http://www.phoenix-hotel-jp.com/
みかさ旅館 住所 津市南丸之内 9-43 電話 059-227-7538 http://www.ztv.ne.jp/maruchi/mikasa/	都ホテル 住所 津市大門 7-15 電話 059-228-1111 https://www.miyakohotels.ne.jp/tosu/

その他、津駅近辺にホテル多数あり。

詳細は宿泊予約サイトや津市観光協会ホームページでご確認ください。