

## レーザークリニック（広島）開催公示

4. 7級・ラジアル級世界選手権強化を目的にクリニックを開催します。ハンドリングとトリムの確認からレース（戦術面）のアドバイスを行います。2月ミッドウインター大会への準備としてもご参加ください。

1. 主 催 日本レーザークラス協会
2. 協 力 (公財)広島県セーリング連盟、レーザー広島フリート
3. 開催時期 2014年2月1日(土)～2月2日(日) 2日間
4. 開催会場 広島県広島市 観音マリーナ
5. 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)
6. 参加資格 1)2013年日本レーザークラス協会会員  
2)12歳以上の選手であること  
3)レーザークラス協会強化委員会に承認された選手
7. 対象種目 レーザー4.7, レーザーラジアル
8. 参 加 費 3,000円(1日だけの参加者は1,500円)  
(※参加費は練習会当日に徴収します)
9. チャーター艇 3艇 3,000円/2日間  
　　ハル、スパー、フォイルのみ
10. 参加申込手続き方法・期日

**参加申込:2014年1月27日(月)〆切**

参加希望艇種とともに参加申込を  
レーザー広島 F 松尾秀樹まで連絡。

E-mail : 松尾英樹 [meimei@ms6.megaegg.ne.jp](mailto:meimei@ms6.megaegg.ne.jp)  
Fax : 090-2291-7788

- 11.宿泊 広島県スポーツ会館  
　　1泊 高校生 1,400円、大人 2,500円 ともに食事なし  
[http://www.sports-hiroshima.jp/03\\_hrsc/facility.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/03_hrsc/facility.shtml)
- 食事 昼食：希望者は当日弁当の注文が可能。  
夕/朝：スポーツ会館近隣の食堂を利用。

## 12. スケジュール

日程	時間	内容	備考
2月1日	8:30～ 9:30 10:00～12:00 12:00～12:30 12:30～13:00 13:00～15:30 16:30～17:30 18:30～ 20:00～21:00	集合、ミーティング、練習会準備、 海上練習 昼食 ミーティング 海上練習/練習レース クーリングダウン、ストレッチ 夕食 ミーティング	練習内容説明等 昼食は陸上
2月2日	6:30～ 8:30～ 9:30～12:00 12:00～12:30 13:00～15:00 16:00～16:30 16:45～17:30 17:30	ウォーキング、ストレッチ、朝食 集合、ミーティング 海上練習 昼食 海上練習/練習レース クーリングダウン、ストレッチ ミーティング・まとめ 解散	練習内容説明

(注) \*スケジュールに関しては変更することがあります。

## 13. 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。

## 14. 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。

## 15. 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。

## 16. 問合せ先

レーザークラス協会強化委員会 佐々木 共之

E-mail : hd05c8283su(@)chic.ocn.ne.jp