

レーザークリニック（江ノ島）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)のアドバイスをを行います。5月最終選考大会(JOCジュニアオリンピック)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 レーザー江ノ島フリート
3. 開催時期 ① 2014年2月22日(土)～2月23日(日) 2日間
② 2014年3月15日(土)～3月16日(日) 2日間
4. 開催会場 神奈川県藤沢市 江ノ島ヨットハーバー
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 5艇 5,000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
参加希望艇種とともに参加申込をレーザークラス協会
強化副委員長 石原伸浩まで連絡
E-mail : ishihara@maple.ocn.ne.jp
Fax : 045-835-2044

参加締切日 ①:2014年2月17日(月)〆切

②:2014年3月10日(月)〆切

11. スケジュール

日程	時間	内容	備考
1日目	8:30～ 9:30 10:00～12:00 12:00～12:30 12:30～13:00 13:00～15:30 16:30～17:00 17:00～ 18:00	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 ミーティング 解散	練習内容説明等 昼食は陸上
2日目	8:30～ 9:30～12:00 12:00～12:30 13:00～15:00 16:00～16:30 16:45～17:30 17:30	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 昼食は陸上

(注)＊スケジュールに関しては変更することがあります。

12. 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。

13. 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。

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