

## レーザークリニック（江ノ島）開催公示

4. 7級・ラジアル級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。目標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 レーザー江ノ島フリート
3. 開催時期 2014年7月5日(土)～7月6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)2014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

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](mailto:ishihara@maple.ocn.ne.jp)

Fax : 045-835-2044

\*氏名・年齢・住所、緊急連絡先を記載してください。

### 11. スケジュール

日程	時間	内容	備考
1日目	8:30～ 9:30	集合、ミーティング、練習会準備、	練習内容説明等
	10:00～12:00	海上練習	
	12:00～12:40	昼食	昼食は陸上
	12:50～13:00	ミーティング	

	13:00～15:30 16:30～17:00 17:00～ 18:00	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	
2日目	8:30～ 9:30～12:00 12:00～12:40 13:00～15:30 16:30～16:45 16:50* ～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