

2014年10月13日

## 4.7級シンガポール・日本合同合宿（唐津）開催公示

4. 7級世界選手権強化のために、世界で最も実力のあるシンガポールチームとの合同合宿を開催します。シンガポール4.7級チームとの合宿において、技術・レース戦術等を比較し、世界選手権までの課題設定と技術習得を行ないます。

1. 主 催 佐賀県ヨット連盟
2. 協 力 日本レーザークラス協会強化委員会
3. 開催時期 2014年11月22日(土)～11月24日(日) 3日間
4. 開催会場 佐賀県唐津市 佐賀県ヨットハーバー
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2015年4.7級世界選手権参加意思のある者
  - 3)レーザークラス協会強化委員会に承認された選手

上記参加資格者の内、2014年世界選手権参加者、2015年度ランキング等により参加承認を行ないます。
7. 対象種目 レーザー4.7
8. 募集人員 10名程度
9. 参 加 費 3,000円 (※参加費は練習会当日に徴収します)
10. チャーター艇 1,500円/1日間  
　　ハル、スパー、フォイル、ティラー(アルミ)、テラーEX
11. 参加申込手続き方法・期日  
**参加申込:2014年11月10日(月)〆切**  
参加申込を日本レーザークラス協会強化委員会奥津まで連絡  
E-mail : 奥津 [ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)
- 12.宿泊 桜ハウス（和室合宿所）  
　　1泊 中・高校生 1,100円 保護者・引率者 1,500円  
　　\* 前泊希望者は2泊の宿泊可能
- 食事 昼食：希望者は当日弁当の注文が可能  
夕/朝：自炊または宿舎近隣の食堂を利用予定

### 13. スケジュール

| 日程             | 時間   | 内容   | 備考               |
|----------------|--|--|------------------|
| 11月22日<br>～23日 | 8:30～ 9:30<br>10:00～12:00<br>12:15～12:45<br>12:45～13:00<br>13:00～15:30<br>16:30～17:30<br>18:30～<br>20:00～21:00 | 集合、ミーティング、練習会準備、<br>海上練習<br>昼食<br>ミーティング<br>海上練習/練習レース<br>クーリングダウン、ストレッチ<br>夕食<br>ミーティング       | 練習内容説明等<br>昼食は陸上 |
| 11月24日         | 6:30～<br>8:30～<br>9:30～12:00<br>12:15～12:45<br>13:00～15:00<br>16:00～16:30<br>16:45～17:30<br>17:30              | ウォーキング、ストレッチ、朝食<br>集合、ミーティング<br>海上練習<br>昼食<br>海上練習/練習レース<br>クーリングダウン、ストレッチ<br>ミーティング・まとめ<br>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。

### 14. 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。

### 15. 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。

### 16. 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。

### 17. 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(at)chic.ocn.ne.jp