

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級世界選手権強化を目的に、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
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21日の宿泊可能
- 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 ～23日	8:30～ 9:30	集合、ミーティング、練習会準備、	練習内容説明等 昼食は陸上
	10:00～12:00	海上練習	
	12:15～12:45	昼食	
	12:45～13:00	ミーティング	
	13:00～15:30	海上練習/練習レース	
	16:30～17:30	クーリングダウン、ストレッチ	
	18:30～	夕食	
	20:00～21:00	ミーティング	
11月24日	6:30～	ウォーキング、ストレッチ、朝食	練習内容説明
	8:30～	集合、ミーティング	
	9:30～12:00	海上練習	
	12:15～12:45	昼食	
	13:00～15:00	海上練習/練習レース	
	16:00～16:30	クーリングダウン、ストレッチ	
	16:45～17:30	ミーティング・まとめ	
	17:30	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. 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](mailto:hd05c8283su@chic.ocn.ne.jp)