

2016年1月10日

レーザークリニック（江の島）開催公示

ミッドウインター選手権前の強化を目的に4.7クラス・ラジアルクラスのクリニックを開催いたします。

両クラスの技術・レース戦術等の向上とミッドウインター大会を想定したスタート・レース練習も行います。レーザークリニックでは参加者枠を拡大し、ジュニア・ユースセーラーに加え一般セーラーと共にレベルアップをしていきます。多くの一般セーラーの参加をお待ちしております。

- 1.主催 日本レーザークラス協会
- 2.開催日時 2017年2月4日（土）～2月5日（日） 2日間
- 3.開催会場 神奈川県藤沢市 江の島ヨットハーバー
- 4.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）
- 5.参加資格 2016年度日本レーザークラス協会会員
- 6.対象種目 レーザー4.7クラス・レーザーラジアル
- 7.募集人員 各クラス10人程度（※応募多数の場合は2016年世界選手権参加者、2016年度ランキング等により参加承認を行う）
- 8.参加費 1,500円/1日（※参加費は練習当日に徴収します）
- 9.参加申込手続き方法・期日
参加申込：2017年1月27日（金）〆切
参加申込みをレーザークラス協会強化委員会 奥津まで連絡
E-mail：ilcajpn-kyouka[at]cityfujisawa.ne.jp
- 10.コーチ・スタッフ
レーザークラス協会強化委員会スタッフ
※セーリングパートナーを招聘
- 11.スケジュール

日程	時間	内容	備考
2月4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	
	12:15～12:50	昼食	
	12:55～13:15	ミーティング	

	13：30～16：00	海上練習／練習練習	
	16：30～17：15	クーリングダウン、ストレッチ	
	17：15～18：00	ミーティング	
2月5日	8：30～	集合、ミーティング	練習内容説明
	9：30～12：00	海上練習会	
	12：15～12：50	昼食	
	12：55～13：15	ミーティング	
	13：30～16：00	海上練習会／練習レース	
	16：30～17：15	クーリングダウン、ストレッチ	
	17：15～18：00	ミーティング・まとめ	
	18：00	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。

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：3,000万円以上）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) 筆記用具を持参すること
- 4) 昼食（含む：補食バナナ、栄養ゼリー、飲料水）は各自持参のこと