

2018年4月17日

レーザークリニック（猪苗代湖）開催公示

東北水域でレーザークリニックを開催します。猪苗代湖においてラジアルクラス、レーザー4.7クラスセーラーの技術・レース戦術等の向上を目的に練習を行ないます。

地元スタッフのご協力のもと楽しい練習、レース後のBBQの企画もあるようです！

多くのレーザーセーラーの参加をお待ちしています！

1. 主催 日本レーザークラス協会
2. 開催時期 2018年7月15日(日)～7月16日(月) 2日間
3. 開催会場 福島県猪苗代湖志田浜
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 2018年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、レーザーラジアルクラス
7. 募集人員 各クラス10名程度（※応募多数の場合は2018年ユース世界選手権選考
ランキング、2017-2018年度クラス別ランキング等
により参加承認を行なう）
8. 参加費 2,000円/1日（※参加費は練習会当日に徴収します）
9. 参加申込手続き方法・期日
参加申込:2018年7月8日(金)〆切
参加申込先:日本レーザークラス協会強化委員会 奥津
E-mail : ilcajpn-kyouka[at]cityfujisawa.ne.jp
*[at]を@に変更し送信願います。
10. コーチ
強化委員会:佐々木共之、廣瀬一貴

11. スケジュール

日程	時間	内容	備考
7月15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	
	12:15～13:00	昼食	
	13:00～13:15	ミーティング	
	13:30～16:00	海上練習/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	
7月16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	
	12:15～13:00	昼食	
	13:00～13:15	ミーティング	
	13:30～15:00	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	
	16:45～17:45	ミーティング 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. 問い合わせ先

日本レーザークラス協会強化委員会 奥津

E-mail : [ilcajpn-kyouka\[at\]cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka[at]cityfujisawa.ne.jp)

以 上

宿泊先等の地元情報

1. 推薦宿泊先:レークサイド磐光

<https://lakesidebanko.co.jp/>

志田浜リゾートまで徒歩三分、また学生合宿プラン等もございますので直接レークサイド磐光に問い合わせください。

窓口は佐藤支配人ですが「レーザー級講習会に参加」とお伝えください

2. 7/15 交流会について

※7/15 19:00 より志田浜にて交流会を開催します

主催:郡山ヨットクラブ

食事:バーベキュー、飲み放題

会費:3,000 円/一人

申し込み先:郡山ヨットクラブ 保科昇までメールにてもう込みください

メールアドレス;hoshinakyc@key.ocn.ne.jp

TEL:070-2611-1078

3. 車中泊、キャンプ等

志田浜リゾートは車中泊、テント泊可、また温泉も利用できます。

温泉は 600 円/一人、車中泊、テント泊は金額交渉中