

# Japan Laser Class Association OCT./2019 No.238

# News

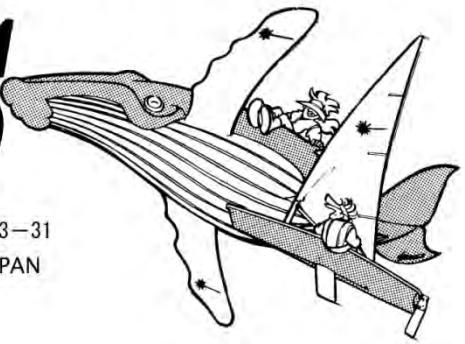
一般社団法人

日本レーザークラス協会 事務局 : 〒252-1114 神奈川県綾瀬市上土棚南3丁目13-31

Head Office: 3-13-31 Kamitsuchitana-Minami, Ayase, Kanagawa 252-1114 JAPAN

Tel&Fax : 0467-76-1103 Email : info@laserjapan.org

Website: <http://www.laserjapan.org/>



## 2019全日本マスターズ、台風来ないで！開催ギリギリセーフ！！ 2019 All Japan Championships 公示掲載



見渡す限り Laser 積んだ車でいっぱいのフェリー。台風直前、小豆島から大脱出。  
フェリーもチャーター？！ レース詳細報告は p.9～

## Laser Beam

マレーシア・ランカウイ島 (Langkawi) Laser セーリング記

函館F 能代仁

2019年3月末で無事38年間の北海道教員職を退職。予定では今年1年間はヨーロッパLaserマスターズシリーズ大会を転戦でもしようかな?と数年前から計画し2015年夏8/6-9にはスウェーデンでのマスターにも参加。(写真右)しかし退職後、文科省シニア派遣としてタイ・バンコク(H10~13)、ドイツ・フランクフルト(H21~24)に続き3回目勤務をマレーシア・クアラルンプール日本人学校(JSKL)拝命し現在に至っています。

「老後の年金暮らしはマレーシアが一番」などとMM2H visaを取得するなど移住希望者が多いようですが、車社会中心インフラで歩道環境が整っておらずジョギングや自転車通勤に適しているとは言えません。また日本国内では勤務校が海辺の近く



2015年8/6-9 Laser Master スウェーデン大会

だったため、勤務終了後はコンディションさえ良ければ3月~11月までの期間は自由にセーリングできる環境でした。

一方自宅がある KL 市内から海岸線までは車で約 40 分、海面も生活排水の影響でディンギー系のセーリングにはあまり適さず、少々ストレスが溜まり気味でした。

そんな中、5月初旬 何とか MY 国内で Laser セーリングできる環境は無いか Laser 協会大谷さんに mail で問い合わせ、すぐに Langkawi 島のマレーシアセーリング協会 ( NATIONAL SPORTS INSTITUTE OF MALAYSIA MALAYSIAN SAILING ASSOCIATION ) MOHD AFENDY ABDULLAH 氏にコンタクトをとって頂きました。

Hi Afendy : hope your sailors are getting ready for the worlds in Japan. I'd like to introduce one Japanese master sailor from Hokkaido (north Island) who has just sent to KL Japanese School as a teacher for the period of 3 years. appreciate if you could advise him some hint ... like where can he get to sail a Laser. I told him the best will be going to Lankawi.

Dear Mt Otani : Your Master sailor most welcome to sail in Langkawi. From Air Port in Subang have many flight to Langkawi . only 1 hours and the price less than USD40 . Only in Langkawi have more standard sailors and good boat Charter from my local club. The wind/water also better in Langkawi . Thanks .



MALAYSIAN SAILING ASSOCIATION  
MOHD AFENDY ABDULLAH 氏

8月末から9月初旬にかけて何度か Afendy 氏にチャーター ボートの件を mail 連絡しても一向に返事が来ません。Langkawi 行けば行ったで何とかなるかなと思い Air Asia 航空券予約とセーリング用品をパッキング作業を進めた次第 ( ちなみに Afendy 氏は 9/6 日まで日本での遠征で忙しかった様です。 )

9/8 ( 日 ) 7:55 分発 AirAsia 便に搭乗するため 5:45 condo 出発。MY では一般的に使われている GrabTaxi ( 日本でいう白タク ? MY では合法的に運用 ) にて KLIA2 空港に移動。荷物を預けてさあ出発 !! と思いつやオリジナル passport が必要ということが判明。航空機を利用する MY 国内旅行は全て passport 必携。慌てて自宅に取りに戻り、搭乗便 13:00 に変更し無事出発。Langkawi 到着 Malaysia National training center 隣接するホテルにチェックイン後、Afendy 氏と会い 2 日間 US \$ 100 ( RM420 約 11000 円 ) にてチャーター。明日から綺麗な ?? 海で今シーズン初セーリング準備完了。ちなみに Afendy 氏はレストラン経営。息子 Khairulnizam Mohd Afendy はロンドン(18 歳)、リオ(22 歳) と出場、東京も無事クオリファイし、3 大会連続でオリンピックに出場します。

\* この時 次週クアンタン ( Kuantan : KL から車で約 4 時間程度離れた東海岸の街 ) であるレガッタ参加するなら Langkawi ~ Kuantan まで Laser デリバリー込みチャーター US \$ 200 で ok とのことでしたが、仕事の関係で泣く泣く辞退でした。

Langkawi 2 日目 : 朝は雨模様、次第に太陽が顔を出して来ました。10 時にナショナルセーリングセンターに移動。Langkawi sailing team は次週開催クアンタン・レガッタの為この日は Laser: 2 艇、OP: 9 艇、420: 1 艇をトラックにパッキング。何処の国でも同じ光景です。チャーター艇を受け取り久しぶりの艤装。フィッティングを忘れかけています。トホホ... 状態。



Kuanan 遠征の準備をするジュニア選手達



チャーター艇 20 万台の比較的状態の良い艇  
(新旧合計 30 艇程保管)

12:30-14:00 : Malaysia ナショナルチーム Asri Bin Azman21 才 ( 209889 ) と一緒に中風域でセーリング。自分にとっては初セーリングという事でハイクアウトがきつく Asri のスピード & クローズ角度に付いて行けず、離れたら近づいて貰う次第。沖合いは比較的水質の汚れ気にならざホットしました。明日もペアセーリングする予定を約束してハーバーを後にしました。

Asri はナショナルセンターに夫婦で住み込むセミプロセーラー ( 奥さんもセーリングコーチ ) 。一日のセーリング時間は強風域 2 時間、中風域では約 3 時間。集中力が維持できるのがこの時間帯がリミットとの事。他の時間は体力トレーニング等あてます。Laser セーリングコーチはオリンピックセーラーの息子を持つ Afendy 氏。日本 Laser スタンダード選手は KOR 、 MY 、 SIN 等に比べたら選手数も多い状態ですが、ここ数回のオリンピック枠を取れていません。このあたりの選手育成体制の見直しが急務であることを感じました。

( OP 、 420 等のジュニアセーラー育成もこの宿泊施設を備えたトレーニングセンターで行なわれていました。 )

Langkawi 3 日目 ( 最終日 ) : 10:00 頃までは晴れていたものの南国特有のスコールがやって来た後は暫く雨模様。13:00 微風の中出艇 14:00 になってやっとハイクアウトの風が入り 1 時間程度の短いセーリングをし、18:30 発 KL 行きの便に乗るため余裕を持ってハーバーバック。艤装解除も Asri が手伝ってくれたので直ぐに終了することができました。

来年 1/16-19 に Langkawi でレガッタがあり、今年 1 月の大会では韓国ナショナルチームなど沢山エントリーしたこと。自分もスケジュールの調整し是非参加したいと思います。( 10 月 ~ 1 月時期は強風でのレースコンディションになるそうです。 ) GrabTaxi タクシー RM22( 約 600 円 ) にて Langkawi 空港に戻り今回の初セーリングミッションは無事終了。

Laser クラスヨットは日本国内のみでは無く世界各国の方々とコミュニケーションを取りながら楽しめる素晴らしいヨットスポーツであることを実感します。今後はアジア各国の Laser 大会巡りの計画を立てたいと思います。

# 協会広報

## 強化委員会から

2019年9月15日 公示  
日本レーザークラス協会 強化委員会

### 2020年レーザー・ラジアルユース/4.7ユース 世界選手権等代表選手選考方針

#### 1. 概要

2020年における代表選考方針を決定しました。2019年からの変更点は以下の通りです。

#### (1) レーザー・ラジアルユース/4.7ユースの最終選考大会の開催地変更

レーザー・ラジアルユースにおいては、最終選考大会であるJOCジュニアオリンピックカップの開催地が和歌山に変更となります。レーザー4.7ユースにおいては、最終選考大会であるスプリング・レガッタの開催地が鳥取県境港市となります。

#### 2. ユース代表選考

##### 2-1. ラジアルユース世界選手権(男女)及び4.7ユース世界選手権(男女)

代表選手を下記要領で選考する。

下記(3)の大会及び(4)~(7)におけるラジアル/4.7ユース選考ランキング上位者から世界選手権代表選手を決定する。世界選手権代表選手はJSFAFオリンピック強化委員会にJSFAF補助対象選手として推薦される。

##### (1) ラジアルユースおよび4.7ユース世界選手権出場枠数

ラジアルユース 男子4枠 / 女子2枠

4.7ユース 男子3枠 / 女子3枠

\* 枠数の決定: ILCAより配分され日本レーザークラス協会強化委員会が決定した枠数とする。

\* 枠数の変更: JSFAF補助対象選手数が代表枠数を下回った場合、もしくはランキング上位選手の男女比率を鑑み、日本レーザークラス協会強化委員会にて代表枠数を変更する場合がある。

##### (2) JSFAF補助対象選手数 / 補助内容

JSFAFオリンピック強化委員会が決定し公示

\* ラジアルユース/4.7ユースにおいては補助内容が異なる場合がある。

##### (3) 代表候補選手選考大会

ラジアルユース

: 2020年JOCジュニアオリンピックカップ 上位者1名  
(男女区別なし) (5月 和歌山)

4.7ユース: 2020年スプリング・レガッタ上位者1名  
(男女区別なし) (5月 境港)

##### (4) ラジアルユース/4.7ユース選考ランキング

下記大会で獲得したランキングポイントの合計を使用する。

ラジアルユース:

2019年Laser AII Japan Championships (11月 浜名湖)

2020年ミッドウィンター選手権 (2月 平川)

2020年YMFSセーリング・チャレンジカップ (3月 浜名湖)

2020年JOCジュニアオリンピックカップ (5月 和歌山)

4.7ユース:

2019年Laser AII Japan Championships (11月 浜名湖)

2019年クリスマスレガッタ (12月 江ノ島)

2020年ミッドウィンター選手権 (2月 平川)

2020年YMFSセーリング・チャレンジカップ (3月 浜名湖)

2020年スプリング・レガッタ (5月 境港)

##### (5) ランキング・ポイント

クラス別ランキングシステムと同様の計算方式に基づくポイントを付与する。ただし大会グレードについては、添付1「ユース選考ランキング対象大会一覧」を参照のこと。

ランキングポイント = E(N-P+1)/N

式の説明:

E = Event Rank (100, 50)

JLCAユース大会グレード1: 100点

JLCAユース大会グレード2: 50点

N = 対象大会のエントリー数(Number of Entries)

P = 対象大会における総合順位(Position in regatta)

#### (6) ランキングポイント付与対象

クラス協会に年間登録しており、ランキング対象大会において参加艇数の上位70%以内(小数点以下は四捨五入)の成績を収めた選手に対し上記ランキングポイントを付与する。

上位70%に入らなかった選手には参加ポイントとして1点を付与する。4大会以上に出場した場合はベスト3大会のポイントの合計を使用する。なお4大会以上に参加した選手には、特別加算ポイントとしてランキングポイントに1.5点を付与する。

#### (7) 身体能力測定ポイントの加算について

身体能力測定を実施し、添付2「身体能力測定得点表」に基づき合計得点(最大15点)をランキングポイントとして付与する。実施要領については、別途公示される「2020年度身体能力測定実施要領」を参照。

#### 2-2. 冬季海外遠征(ラジアルユース(男女)/4.7ユース(男女))

代表選手を下記要領で選考する。代表選手はJSFAFオリンピック強化委員会にJSFAF補助対象選手として推薦される。当該海外遠征は対象クラスの強化を目的としていることから、代表選手は2020年レーザーラジアルユース世界選手権もしくはレーザー4.7ユース世界選手権への参加の意思があり且つ対象年齢条件を満たす者であること、当該クラスでの活動が主であり、2020年開催の世界選手権に向けてクラス協会もしくはJSFAFが主催する強化合宿/練習会への参加が基本的に可能であることを条件とする。

##### (1) 選考大会

2019年Laser AII Japan Championships (11月 浜名湖)

##### (2) 冬期海外遠征代表枠数

ラジアルユース 男子1枠 / 女子1枠 (注1)

4.7ユース 男子1枠 / 女子1枠 (注1)

(注1) JSFAFの方針により、派遣艇種の代表者枠数を変更する場合がある

#### 2-3. 2020年ユース・セーリング・ワールド

(ラジアルユース(男女))

代表選手を下記要領で選考する。

##### (1) 選考大会

2020年JOCジュニアオリンピックカップ(5月 和歌山)

##### (2) 代表枠数

ラジアルユース 男子1枠 / 女子1枠

選考方法詳細については、JSFAFオリンピック強化委員会発表のレース公示を参照のこと。

JSFAFオリンピック強化委員会: <http://jsaf-osc.jp/>

#### 3. 全クラス 共通事項

##### (1) 参加艇数について

大会会場に来なかつた選手もしくは全レースDNFとなった艇については、参加艇数としてカウントしない。

##### (2) 選考大会成立レース数

指定大会およびユース選考ランキング対象大会において、当該大会が成立したとしても成立レース数が3レース未満の大会は選考対象としない。指定大会において当該条件により代表選手を決定できない場合は、該当する選考大会最終日時点でのラジアルユース選考ランキングもしくは4.7ユース選考ランキング(それもなければクラス別日本ランキング)の上位選手より代表選手を決定し、JSFAFオリンピック強化委員会へ推薦する。

##### (3) 指定大会における選考資格者がその資格を辞退した場合について

選考された大会の最終成績順に次点の下位選手へ繰り下げる。それ以降はユース選考ランキング上位者から選定する。ただし、繰り下げた次点の選手が選考対象外の選手(注2)の場合は、順次次点の選手に繰り下げる。

##### (4) 選考資格者が複数の選考審査項目において獲得する権利を有する場合

ユース選考ランキングにおける権利獲得を優先する。それ以降はユース選考ランキング上位者から選定する。指定大会における枠の付与は次点まで繰り下げを行う。ただし、繰り下げた次点の選手が選考対象外の選手(注2)の場合は、順次次点の選手に繰り下げる。

なお、2 - 1 .( 1 )にて指定された枠数を超える繰り下げは行われない。

#### ( 5 ) 選考委員会について

選考委員会の構成はレーザークラス協会強化委員長、強化副委員長、強化委員及び強化委員会依頼のコーチで構成される。

#### ( 6 ) 世界選手権等出場枠の配分について

小数点以下については四捨五入で算定する。

ILCAからの参加枠付与が減少した場合、指定大会における権利獲得者を優先することとし、残りの枠についてはユース選考ランク上位者から選考枠を付与する。

#### ( 7 ) タイの解き方

選考大会総合成績及びランキングにおいてタイが発生した場合は、添付1「ユース選考ランキング対象大会一覧」にある大会番号の若い順の成績からタイを解く。

#### ( 8 ) レーザークラス協会会員登録について

各選考大会に参加する選手については、日本レーザークラス協会への会員登録を必須とする。

(注2) 年齢条件等により、派遣予定の大会に日本チームとして参加する資格を持たない選手のこと

### 4. その他

#### ( 1 ) 本選考方針及び最新ランキング等の更新情報

日本レーザークラス協会のWebサイトに随時掲載される。  
日本レーザークラス協会：<http://www.laserjapan.org/>

#### ( 2 ) 本件についての質疑等

日本レーザークラス協会強化委員会あてメールもしくはFAXにて問合せ  
日本レーザークラス協会強化委員長 佐々木共之  
電子メール アドレス：[ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)  
FAX : 0467-76-1052

#### 添付1 ユース選考ランキング対象大会一覧(2019年9月現在)

大会番号	対象大会	開催時間	開催地	大会グレード		Event Rank For Youth	備考
				For Youth	Rad 4.7	Rad	4.7
Y-1	JOC ジュニアオリンピックカップ	2020/05	和歌山	2	-	50	-
Y-2	スプリング・レガッタ	2020/05	境港	-	1	-	100
Y-3	Laser All Japan Championships	2019/11	浜名湖	1	2	100	50
Y-4	YMFS セーリング・チャレンジカップ	2020/03	浜名湖	2	2	50	50
Y-5	ミッドウェンターレガッタ	2020/02	平川	2	2	50	50
Y-6	クリスマス・レガッタ	2019/12	江ノ島	-	2	-	50

(注) ユース選考ランキング対象大会及びグレード等は変更となる可能性がある

#### 添付2 身体能力測定得点表(2019年9月現在)

性別	得点	シャトルラン 20m	反復横跳び	腹筋	斜懸垂	腕立て伏せ		握力
						腕立て伏せ	握力	
男	3点	120回	—	70回	25回	50回	—	—
	2点	110回	65回	60回	20回	35回	—	—
	1点	100回	60回	50回	15回	25回	55kg	50kg
	0.5点	90回	55回	45回	10回	15回	50kg	—
女	3点	100回	—	60回	20回	35回	—	—
	2点	90回	55回	50回	15回	25回	—	—
	1点	80回	50回	45回	10回	15回	40kg	—
	0.5点	70回	45回	40回	5回	10回	35kg	—

\* 実施要領及び最新情報については、別途公示される「2020年度身体能力測定実施要領」を参照

測定当日の天候及び参加人数等の状況により、実施しない項目が発生する可能性がある

#### (得点例)

		シャトルラン 20m	反復横跳び	腹筋	斜懸垂	腕立て伏せ	握力	合計
男 (Rad)	A	120回	66回	62回	25回	27回	53kg	
	3点	2点	2点	3点	1点	0.5点	11.5点	
(4.7)	B	78回	50回	46回	12回	25回	42kg	
	0.5点	1点	1点	1点	2点	1点	6.5点	

男 A に、ランキングポイントとして 11.5 点が加算される。

女 B に、ランキングポイントとして 6.5 点が加算される。

#### 添付3 2020年レーザー級世界選手権一覧(2019年9月現在)

#### 2020 ILCA Laser 4.7 Youth World Championships

Sunday 26 July 2020 - Monday 3 August 2020

ITALY, Arco

#### 2020 ILCA Laser Radial Youth World Championships

Saturday 22 August 2020 - Sunday 30 August 2020

POLAND, Dziwnów

\* 最新情報については、ILCAのWebサイトを確認願います。

<https://sailing.laserinternational.org/public/site/event-list>

#### 添付4 2020年Laser4.7 Youth/Radial Youth/U21世界選手権への参加資格(対象年齢)

Age*	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Birth Year**	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Laser 4.7			UNDER 16		UNDER 18				
			Laser Radial Youth		UNDER 17		UNDER 19		
			Laser Radial Women				UNDER 21		
			Laser Standard Men					UNDER 21	

\*世界選手権開催年に競技者が迎える年齢

\*\*2020年世界選手権に参加資格のある競技者の誕生年

#### <Laser 4.7 対象年齢>

2003年1月1日～2008年12月31日までに生まれた者

#### <Laser Radial Youth 対象年齢>

2002年1月1日～2005年12月31日までに生まれた者

#### <Laser Radial Women/Standard Men U21 対象年齢>

2000年1月1日～2003年12月31日までに生まれた者

#### 添付5 2019-2020年 Youth 関連イベント

#### 50th Youth Sailing World Championship 2020

Salvador, Brazil in December 2020

<http://www.worldsailingywc.org/about/venues.php>

#### 2020 Australian Youth Championships

10-14 January 2020

Sorrento Sailing Club, Melbourne, Australia

以上

#### 2020年度身体能力測定実施要領

2019年9月15日 公示

日本レーザークラス協会 強化委員会

#### 1. はじめに

2009年3月のISAFユースワールド代表選考会から導入を開始した身体能力測定は、今まで継続的に各選考会、合宿等において実施してきました。近年においては選考大会の最終戦であるJOC(5月唐津)にて実施しており、今までの実績から体力的要素の重要性が理解され、基礎的体力の向上に有効な効果を生み出しています。このことから、2020年度についても身体能力測定を実施します。測定項目、評価方法については2019年度からの変更点はありませんが、評価基準についてはシャトルラン20mの得点について変更があります。2020年度の身体能力測定会の実施時期及び場所は、ラジアルユースについては5月和歌山、4.7ユースについては5月鳥取県境港市となる予定です。

#### 2. 測定項目について

身体能力測定は、ユースからナショナルチームまでの一貫性を図るため、成長期である対象選手の特性を考慮し、自重での負荷を使用した測定項目を採用しました。

#### 3. 測定項目と設定根拠

##### 【文部科学省新体力測定に準ずるもの】

持久走 50-60分のレースを戦い抜くためには、持久的能力が必要である

腹筋 ハイクアウトの主動筋として必要である

また、腰痛の対策として腹筋の強化は重要である

反復横跳び 敏捷性はセーリングにおける基本技術に必要である

握力 シート、ティラー、コントロールロープの調整に必要な基礎的要素である

### 【競技特性を考慮し採用したもの】

- 懸垂** 上腕の牽引力はシート、ティラー操作に必要である  
また、安全面においても自体重を上腕で支えることが必要である
- 大胸筋テスト 腕立て伏せ** 上体の筋量はハイクアウトにおけるモーメント力向上に必要である

### 4. 評価方法

評価方法について、各測定項目において基準を達成したかどうかで加点を行います。

測定項目毎に、

- ・最低限、達成することが求められる基準をクリアした場合は、1点を付与
  - ・非常に高いレベルで基準を達成した場合は、3点を付与
  - ・上記中間点に2点を付与
- としています。具体的には、以下の各項目の得点表をもとに点数を算出します。項目毎の得点を合計したものを、身体能力測定のランキングポイントとして直接付与します。

### 5. 評価基準

#### 身体能力測定得点表(2019年9月現在)

性別	得点	シャトルラン 20m	反復 横跳び	筋筋	斜脚重	腕立て 伏せ	握力
男	3点	120回	—	70回	25回	50回	—
	2点	110回	65回	60回	20回	35回	—
	1点	100回	60回	50回	15回	25回	55kg
	0.5点	90回	55回	45回	10回	15回	50kg
女	3点	100回	—	60回	20回	35回	—
	2点	90回	55回	50回	15回	25回	—
	1点	80回	50回	45回	10回	15回	40kg
	0.5点	70回	45回	40回	5回	10回	35kg

\*測定当日の天候及び参加人数等の状況により、実施しない項目が発生する可能性がある

### (得点例)

		シャトルラン 20m	反復 横跳び	筋筋	斜脚重	腕立て 伏せ	握力	合計
男 (Rad)	A	120回	66回	62回	25回	27回	53kg	
		3点	2点	2点	3点	1点	0.5点	11.5点
女 (4.7)	B	78回	50回	46回	12回	25回	42kg	
		0.5点	1点	1点	1点	2点	1点	6.5点

### 6. 開設セ先

本件についての質疑等については、日本レーザークラス協会強化委員会あてメールもしくはFAXにて問い合わせ願います。

日本レーザークラス協会強化委員長 佐々木共之  
電子メール アドレス : ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp  
FAX : 0467-76-1052

### 7. 測定要領

#### 7.1. 全身持久力 : 20m シャトルラン

##### 【目的、確認ポイント】

レースを通じて、集中力を維持するための全身持久力。

##### 【準備】

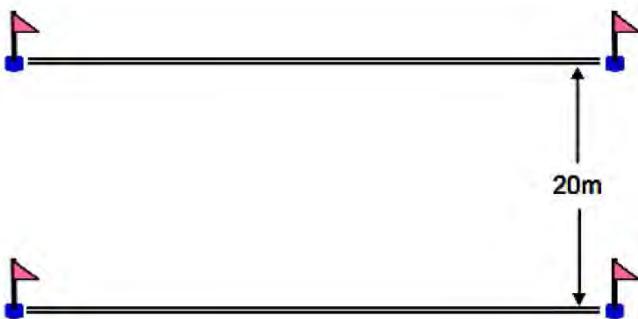
テスト用CDまたはテープ、再生用プレーヤー、20m間隔の2本の平行線

##### 【方法】

- (1) プレーヤーによりCD(テープ)再生を開始する。
- (2)一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3)一定の間隔で、1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたらその場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音がなった後に走り始める。
- (4)CD(テープ)によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5)CD(テープ)によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときには、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

### 【記録】

テスト終了時(電子音についていけなくなった直前)の折り返しの走回数を記録とする。ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときには、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。



### 7.2. 俊敏性 : 反復横とび (20sec)

##### 【目的、確認ポイント】

- (1) 俊敏性、および素早い身のこなし
- (2) 動きの左右差

##### 【準備】

ストップウォッチ。中央ラインとその両側 100cm のところに2本の平行ラインを引く。

##### 【方法】

中央ラインをまとい立ち、「始め」の合図で左側(右側)のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインに戻り、さらに右側(左側)のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップを20秒間繰り返す。  
測定場所は、滑りにくい場所にて実施する(土などの滑りやすい場所は避ける)。

測定実施回数は2回行う(20sec × 2)。

##### 【記録】

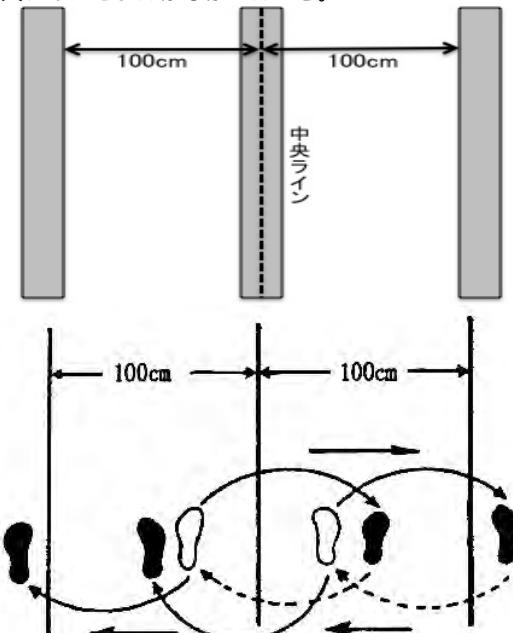
上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(例:右、中央、左、中央で4点になる)。20秒での各記録を計測する。スタート時の中央ラインはカウントに含まない。

2回実施した記録のうち良い方を記録として採用する。  
計測員は、2名にて実施する。

(時計計測係1名、20秒の計測係1名)

以下の場合は、無効点とする。

- ・外側のラインを踏まなかったとき、または越えなかったとき。
- ・中央ラインをまたがなかったとき。



### 7.3. 筋力：膝伸展腹筋

#### 【目的、確認ポイント】

腹筋等（腸腰筋、腹筋群）の持久力

#### 【準備】

ストップウォッチ

#### 【ポジショニング】

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90 度に保つ。
- (2) あごを引き胸元に付ける。
- (3) 足かかと部分が常に接地した状態で実施する。
- (4) 補助者なし。

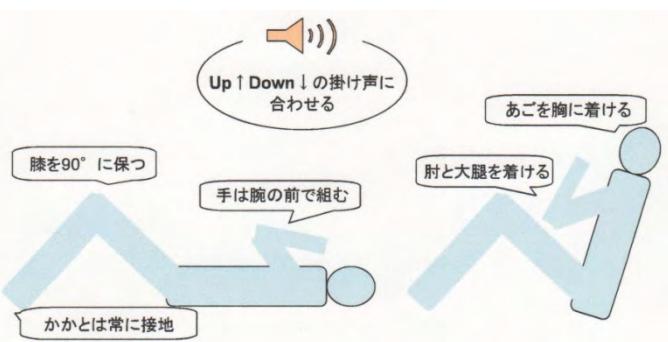
#### 【動作】

- (1) 「Up」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。  
「Down」の合図で、上体を下げる。
- (2) その際、反動は付けないで実施。

#### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数を記録する。

\* 2 秒間隔で屈曲・伸展が行われる、最大回数を測定



### 7.4. 筋力：斜懸垂

#### 【目的、確認ポイント】

広背筋、上腕二頭筋等の筋持久力

疲労困憊時における、引き動作の左右差

#### 【準備】

鉄棒、ストップウォッチ、足の補助台

#### 【ポジショニング】

- (1) 握り幅は、肩幅より広く取る。
- (2) 腕を伸ばしバーにぶらさがり(順手で持つ)、腕と体幹の角度を 90 度にする。
- (3) 両膝は肩幅に開いて伸ばし、身体を真っ直ぐに保持する。

#### 【動作】

- (1) 肘関節最大屈曲時にあごがバーを越えるようにする(タッチでも良い)。
- (2) その後、肘関節最大伸展を行う。

#### 【規定】

- (1) 屈曲伸展は、各 1 秒間隔で行う(掛け声により指示)。「Up」で上腕屈曲を行い、バーを越えた後「Down」で完全伸展を行なう。
- (2) 下肢の反動は使わない。
- (3) バーを越えてアゴがバーにタッチ(タッチした)回数のみカウントする。

#### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数。

以下の場合は無効とする。

- ・テンポに 2 秒以上遅れた場合は終了とする。
- ・身体が一直線に保持できず腰が屈曲したとき。
- ・アゴがバーにタッチできなかったとき。



足に台を乗せて高さの調整をして構わない

### 7.5. 大胸筋テスト(腕立て伏せ)

#### 【ポジショニング】

- (1) 乳頭を結んだ線上に手のひらが位置する。
- (2) つま先は地面につける
- (3) 膝を着け、手を着けた状態で最大屈曲時の肘関節が 90 度になるよう手幅を調整する。
- (4) 上腕は体側から離す。
- (5) 上体と下体は直線状に維持。
- (6) 上体を下げる時に、あごがあたるようにパッドを置く。

#### 【動作】

- (1) 肘関節最大屈曲時にあごをパッドにつける。
- (2) その後、肘関節最大伸展を行う。
- (3) 上体と下体は直線状に維持したまま行う。

#### 【規定】

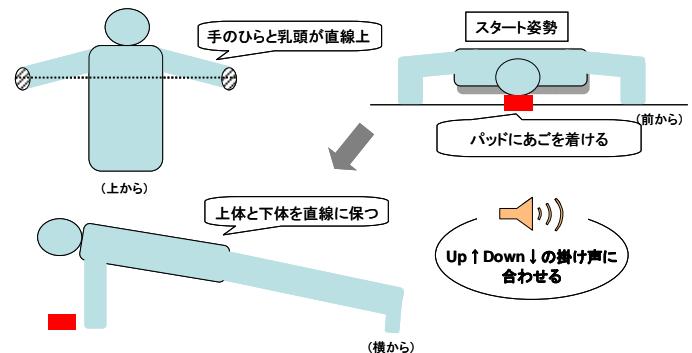
屈曲伸展は一定リズム(おおむね 2 秒に 1 回)で行う(掛け声により指示)。

#### 【記録】

疲労困憊に至るまでの回数を記録する。

\* 実施リズムに 2 回連続遅れた時点で終了とする。

\* 屈曲・伸展動作をアップ・ダウンの掛け声で行う(2 秒間隔で屈曲・伸展が行われる)  
屈曲時のあごの接地位置にパッドを置く



### 7.6. 握力

#### 【準備】

握力計

#### 【方法】

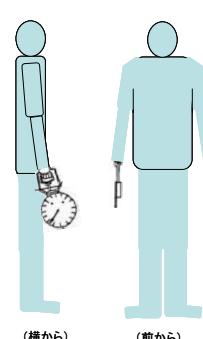
- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第 2 関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

#### 【記録】

(1) 左右交互に実施する。

(2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。

(3) 左右の平均の記録。



以上

## コーチ派遣@福岡小戸 福岡フリート (7/27~28) 参加 19 艇



### Iさん（福岡フリートメンバー）

フリーでのセイルシェイプや乗艇位置による水線長の変化など非常に勉強になりました。今回のクリニックの内容を今後のセーリングに活かしていきたいと思います。

### Yさん（福岡フリートメンバー）

誰かに走りを見てもらったり、ビデオに撮ってもらったりすると自分が思っているように走らせられてないのがよくわかります。今回も乗艇位置を前後に変えた時の艇の変化がよくわかりました。それと高校生と一緒に走るのも刺激になっていいと思いました。

また来年もクリニックが開催されるのを楽しみにしてあります。

### Tさん（福岡フリートメンバー）

コーチングですが、今まで漠然とこんなものかな、と思ってやっていたことが、そうでは無いんだなと思いました。多少分かったような気分なりました。ほんとに多少ですけど！これから教えて頂いたことを実践できるようにしたいとおもいます。まだ教えてもらいたいことがあります。また、コーチして頂ければありがとうございます。

### Sさん（福岡フリートメンバー）

- セールセッティングの基準を理解したうえで、自分の体重と体力を考慮し浅くするなどの工夫を行ってきたつもりですが、考えていました以上にセールセッティングの基準が深いこと、また、スネーキングをする場合についても同様なことが理解できました。
- スネーキングにおいて、上らす時のシートの引き方（手付き）及び引く量のイメージができました。他艇よりバングを強くかけ、浅くしていた分、あまり引かなくともリーチにパワーをかけられたので、一定の艇速が出ていましたが習った方法で練習をしてみたいと考えています。
- 多くの高校生のスネーキングを見ていると、ラダーでバウを動かしているように見えます。本来はヘルムでスネーキングをさせることが基本と考えていたので、間違いでないことが確認できて安心するとともに、ヘルムメインでバウを振る角度をもっと大きくできないが実践してみようと考えています。
- レーザーの喫水線を一番長くする乗艇位置に自信が無かったので助かりました。
- まだまだ早くなるための余地があること、考える必要があることを痛感しました。

### Nさん（福岡フリートメンバー）

パイザリーの走らせ方は初めて知りました。バングのテンションを緩くして走ることは今まで抵抗があり難眼です。自身のセーリングを動画で見たのも初めてで欠点が良く判りました。また、動画で見た追手のトップセーラーのシーティングは「ホー」と思うものでした。二日目もコースの見方など、今まで自分がいかにいい加減だったかがわかりました。バラエティに富んだ講習会で準備も大変だったと思いますありがとうございます。

## コーチ派遣@北海道標津町 道東フリート (8/23~24) 参加 19 艇



8月の23日と24日の午前中、江ノ島から佐々木コーチが来てください、標津町でコーチ派遣の講習会が開催されました。道内各地、また道外からもセーラーが15人ほど集まりました。あいにく、23日は強風と大雨だったので海上練習は中止し、屋内の講義のみとなりました。

講義の内容は、細かな帆装のアドバイス、セールチューニングについて、効果的な練習メニューについて、などでした。この日は私にとって、今までの知識の再確認や、セーリング技術の新たな情報や知識を得る機会となり、とても良い一日となりました。

2日目は半日でしたが、弱めの良い風が吹き、ゲートスタート等を中心に練習しました。普段大人数で練習する機会があまりない私にとって、新鮮でした！

コーチ派遣に続き、25日はサーモンカップというオープンレースが行われ、風速10m前後のコンディションの中、レースを経験できました。また、レースに参加していた佐々木コーチから海上で細かな指導までして頂き、強風でのクローズに自分の欠点が見つかり、今後の課題となりました。

サーモンカップでのレセプションではカニやホタテ、シャケ等の海の幸が食べれないほどの量ならび、美味しい夜になりました。

佐々木コーチ、クリニックを運営して下さった道東フリートの皆さん、本当にありがとうございました！来年も北海道でコーチ派遣が受けられるのを楽しみにしています。

（室蘭フリート 勝部しづく）



# レース結果 Regatta Results

●協会認定公式記録●

秋の北海道選手権 (9/7~8 北海道江差町)  
レース海面で海底のウニが見える透明度!!



ランドマークをバックに



Bow wow !!



幻のトップフィニッシュ…無念



レースクイーンを囲んで

こんにちは。北海道の秋の選手権で初優勝をさせて頂きました札幌フリートの手代木美香です。レース期間中は関東を襲った台風15号の影響で北海道の秋とは思えない真夏の様な暑い日でした。

江差の海は美しく透き通っていて岸壁にはカキ貝、海底にはバフンウニを見ながら出艇しました。

1日目の午前中は風待ちの中、突然の「サメダー、サメダー、サメが泳いでる！！」の声で見ると、フルマラソンからトライアスロンまでこなす小樽フリートの鮫島さんが自艇をほったらかし、悠々と泳いでいました。それを見て境港ワールドレーザーカフェで大活躍し、現、屈斜路湖フリートの明美さんが「皆さん、熱中症防止のために泳ぎましょう」の声でレース海域にレーザーを浮かべて海水浴が始まり、おかげで熱中症にならずに済みました。

午後1:30～ 1レースのみ成立。ラジアル10名、スタンダード2名、4.7 2名で同時スタートでした。

東京ベイフリートの目黒さんがラジアルでスタンダードとほぼ同じにダントツトップフィニッシュしました。おかげでラジアルセーラーは風無く(1～3m)潮の流れに苦しみタイムリミットスレスレでやっと私と小樽フリートの葛西さんの3名のみフィニッシュ。他のラジアル勢はDNF。これで得点の差を大きくできたことが優勝の大いきイッカケとなりました。

2日目も風が弱い(2～3m)中で3レースを実施し、合計4レース成立。捨てレース無しだったことが幸いして初優勝することができました。

50歳でヨットを始めて7年(努力は報われるのだ！！)  
バンザイ、バンザイ。うれしい、嬉しい大会でした。

おまけに道東の西川さんがジャンケンで勝ち取ったレーザーマーク、西暦2019年入りのステキなイスを記念だからと言って私にプレゼントして下さいました。

運営は函館フリートの若狭さんがたった1人で上下のマークを打ち、スタート、フィニッシュをこなし、おみごと運営でした。事故も無くレースが終了したことに感謝致します。ありがとうございました。

今回からトロフィーが持ち回りになったのでトロフィーリボンに初の名前を記入し写真をパチリ。今回の優勝をきっかけにますますレーザーが好きになりました。

余談ですが、江差の帰りに大沼が実家の目黒さんを送ってから夜遅くに札幌に戻る途中、2杯積みの千葉柏ナンバーの車が怪しいとPoliceに止められ、衣服から車中のすみずみまで検査され眼気が一気に吹き飛びました。その上、外国人だと思われ「日本語話せますか？」と質問！？

とてもビックリの1日もありました。

(札幌フリート 手代木美香)

## スタンダードクラス

順位	氏名	フリート	JLCA	Sail No.	1R	2R	3R	4R
1	能代 弘	函館	2978	190951	1	1	1	1
2	小林慶吾	室蘭	6531	72719	2	2	2	2

## ラジアルクラス

順位	氏名	フリート	JLCA	Sail No.	1R	2R	3R	4R
1	手代木美香	札幌	6017	207438	2	2	3	1
2	葛西研一	小樽	5948	177444	3	4	2	3
3	目黒たみお	Tokyo Bay	5306	207439	1	5	4	5
4	高松 薫	屈斜路湖	589	198078	DNF	3	1	2
5	阿部香苗	室蘭	5757	207436	DNF	1	5	7
6	鮫島伸雄	小樽	1041	16343	DNF	8	6	6
7	井上慶俊	室蘭	5577	214975	DNF	10	7	4
8	村形幸一	札幌	5128	177441	DNF	7	8	8
9	西川順一	道東	4426	209454	DNF	6	9	10
10	金盛 明	函館	4426	209454	DNF	9	10	9

## 4.7クラス

順位	氏名	フリート	JLCA	Sail No.	1R	2R	3R	4R
1	永岡明美	屈斜路湖	4381	168189	1	1	1	1
2	阿部寿男	屈斜路湖	4133	184004	2	2	2	2

## 全日本マスターズ選手権(9/21~22 香川県小豆島) 瀬戸内の静かな島にマスターズ大集合！！！



台風接近中！

9月21、22日 瀬戸内海 小豆島（香川県）にて ふるさと村沖（南側）で 全日本レーザーマスターズが開催された  
艇ベースはレーザー、種目はレーザースタンダード、レーザーラジアル、レーザー4.7、と3種目。そしてその種目の中に それぞれ アプレンティス（35～44）、マスターズ（45～54）、グランドマスターズ（55～64）、グレイトグランドマスターズ（65～）と分かれおりいくら経ってもその技量の中でいつまでもレーザーでレースで競い合えるという、いつまでたってもレーザーから引退できない選手権の始まりであった、プラス女子の参加はOK、（若いお様もOK）

小豆島は「オリーブ・アイランド」とも呼ばれるオリーブ発祥の地であり、南仏か南スペイン（アンダルシア）かと思わせるような風光明媚なエキゾチックっぽい雰囲気である。主だったハーバーもなくクルーもポツンとあるようなところで、もちろんここには小豆島レーザーフリートなんぞは存在しない、そんなところで全日本ということで、イッサイガッサイ四国 高松フリートから準備、用意して、（もちろん運営艇も高松から回航）開催された。

出艇はビーチから海はエメラルドグリーンのようにとっても綺麗、、透明度抜群、、そして空は雲が東から西へピュン～ピュン～。そうです、台風17号が九州の東にあってそこへどっ～と風が流れ入っています。地元によると普段はここ南側は風は無風か微風、それでもレース海面東側には陸地、半島が広がりいくら吹いても波立たず風も爆風とはなりません、ただ山を越えた風が吹き下ろして振れる、振れる、そして塊の弾丸ブローとなります。

そんな中、レーザーラジアルクラス、74艇が一斉スタート、次はレーザースタンダードクラスが本部船のポート側から、レーザー4.7クラスがスタートボード側から一斉スタート。マスターズといえども、いや、、マスターズだからこそみんなラインへ攻める攻める、それぞれが、下だ、ルームだ、が聞こえているのかいないのか、ラインが見えているのか、いないのかすごいですよ、きっと身内の方がみられたらこんな元気なお父様のご様子ピック仰天ですぞ、で、ラジアルはゼネラルリコール一回ありました。

ラジアルクラスはスタート後、ラジアルベテラン大工選手、この日のために大特訓された加藤会長、最近とみに脂の乗って来た佐藤選手などが下スタートから伸びし、トップを形成していきます。コースはマスターズが皆んな道に迷わないようにとの配慮かなんか、上～下（ソーセージ）コース二周、下フィニッシュ。



フェリー通過中

2レース目は高橋選手、森岡選手、橋本選手、笠見選手なども入り乱れ混戦の様相、、さすが7月境港で行われたレーザーラジアルワールドに出場した選手達は場数踏んで来ていで這一上がってまいります。そんな中スピードとコースのみ重視して走った秋山が抜け出してフィニッシュ。

3レース目は風がより東よりになり右へ伸ばした興田選手、大工選手が先行、最後まで絡み続けた末、秋山がフィニッシュ。

ラジアルクラスは3レース終えた時点で、ボツボツ沈艇ではじめて、そろそろヘバッテきたころを見定めてコミティーがこれはやばいと感じだしたのか、これ以上やると後でなん言われるかわからん恐怖からかここでハーバーパック。

レーザースタンダードとレーザー4.7クラスは4レース行いました。スタンダードクラスは小林選手が抜け出し全日本へ向けて気合十分の様相。ただ最後のPTPはホッとしそうで帰着申告不備で3点プラス、（みなさん最後まで気合抜いてはいけません）

4.7クラスはレディース勝田嬢、矢嶋嬢、松浦嬢の混戦の中リコールが明暗を分けました。

翌22日は台風17号の強風注意範囲が瀬戸内海、小豆島にもかかるということで中止となりました。コミティーは今回レース決断にあたって悩みに悩んだと思われます、日曜日は英断下されたと思います。

小林選手のコメントにもあったのですが、この陸風のフレフレ、塊ブローというのは浜名湖の陸風に似ているところあり、琵琶湖も同じくです、特に冬場の琵琶湖の触れる風と弾丸ブローは一瞬にしてセールが裏風となり即、アンヒール沈です。そして凍つくような寒さの水に落ちたならばたまりません、、（練習してみますか？）

結果、全日本レーザーマスターズ優勝は最も艇数の多いラジアルクラスでの優勝 秋山となりました。スタンダードクラスは小林選手、4.7クラスは勝田選手。

今回前夜祭から準備していただきレセプションではアットホームなレーザースピリッツ満載の何でもかんでもバーべキュー、飲み放題、、ステージでの余興、レーザーワールド、ロバートシェイド艇のオーケーション、、、お金払ってもなかなか聞けない九富選手コミティーによるワンマンライブなど選手全員思いきり楽しみました。

小豆島での全日本開催にあたり地元ふるさと村の方々、香川県ヨット連盟の皆様、高松レーザーフリートの皆様お世話になりました。

高松の運営コミティーが数艇小豆島から高松へ台風の中引き波を残して爆走して帰っていく様は高台から見ていて超、カッコよかったですよ、、、

（柳が崎フリート 秋山紀夫）





艇置き場はグラウンドで出艇場所まで約100m

レーザーニュース リレー原稿

弟編 芦屋フリート 橋本正毅

前回レーザーニュースのおっさんワールド参戦記が好評??  
だったので調子に乗って連載企画化!

小豆島レーザーマスターズ 参戦記 番外編  
生き別れた兄貴との再会

去年参加できなかったマスターズ 今年は絶対行くよ!台風??  
そんなのカンケーねえ!!と、言うわけでやってきました小豆島。  
神戸からフェリー利用なので、走行距離は50キロほど。こんなに近い遠征は初めてです!ラックチン。快適なフェリー旅行も無事小豆島上陸。楽しみにしてた前夜祭に突入し早速マスターズ委員長にご挨拶。ようきたようきた!!会わせたい人があるんや!  
ん? どなた??

そしてご対面。顔見て、はて?どこかでみたような??二人ならん  
であらびっくり!よう似てる?お相手は三戸浜フリートの加藤さん。  
しゃべり方、ノリ、体格は兄貴の方が立派。  
まるで生き別れの兄弟のよう。  
名前聞いたなら裕己(ひろき)さん。私正毅(まさき)。ここにヒロキ&マサキコンビが誕生し、前夜祭でネタにされました(笑)  
レースのみならず、生き別れた兄弟とも再会できる、マスターズ  
素晴らしい大会でした!台風に負けず参加してよかったです!

まあレースの方は、弟としてきっちり兄貴に引導渡しときました!  
こんなノリのマスターズ大好きです!

早速来年の宮古マスターズの行き方を検索しながら、台風の中小豆島脱出フェリーに乗ってます。楽しみやなあ~



どっちがどっち? 左からひろき&まさき。



こっちはまさき&ひろき。



高松から遠征してきた運営艇

### 兄・長浜三戸浜フリート・カトー

境港で行われたレーザーワールド・明美さんのレポートが毎日毎日すごく楽しみで、選手の表情や見学に来たこども達、テント泊の女子セーラー……俺は東京でなにやってんだ!お手伝いに行きたい!でも週末ちょっとというには遠すぎる(涙)肩が痛い、腰が痛いなど自分に言い訳しないでみんなに会いに行こう!と牛窓以来7年ぶりにマスターズにエントリー!もうその日から毎日が遠足前夜。

小豆島に着くと懐かしい顔顔顔!そうマスターズとは年に一度生存を確認し合う同窓会なのだ。しかし今年は違った。そこに新しい出会いがあった!

前夜祭で徳さんが「2人並んで……ほらよう似とる。兄弟や!」見るとなにやらニヤケたメガネの男が……。

え、俺こんな男に似てるの?高校時代は三浦友和、大学の時は風間杜夫、今はこぶ平に似てると言われたこの俺が、まさかこんな男に似てるはずが……「ほら並んで同じ服着て。兄弟や!」「お兄ちゃん!」と抱きついてくるその男。うわあ外見だけじゃない、ノリやお調子者ぶり性格まで似てる!俺はこいつだったのか?!60年間、俺は人からこんな男に見られていたのか……ああ恥ずかしい。マストホールがあつたら入りたい!

しかし弟だと思うなぜか兄弟愛が芽生えてくる。気がつくといつの間にかインチキ関西弁を話し、どこかで粗相していないか弟を目で追っている。しかし翌日、弟は兄想いでないことが発覚!レースでは兄を置いてさっさと行ってしまった。

普通兄弟愛があれば先を走っても、他艇をブロックし「お兄ちゃん!ここがレイラインやで」と教えてくれ「お兄ちゃん上マーク回る時はバング緩めなあかんで。あああ~バランス崩れよった。わかったボクがハイクアウトしてお兄ちゃんのバング緩めたるさかい、はよ回り~!」くらい弟ならするのが当然。

まあ今回は弟に完敗やった。でも来年はマサキのそば走ってマサキが「スター婆ー!」言うても「お兄ちゃんやで~ケツなめんかい~!」と言えるよう毎晩イメトレしておきます。



アニキを置き去りにする弟

## ラジアルクラス

順位	氏名	Sail No.	JLCA	カテゴリ	フリート	1R	2R	3R
1	秋山 紀夫	213157	1980	GM	柳が崎	4	1	1
2	大工 昌也	187429	4636	Master	若洲	1	8	2
3	加藤 重雄	187421	826	GGM	津	2	5	8
4	笠見 彰	202621	3212	GM	津	5	7	5
5	高橋 明	203813	1528	GGM	江ノ島	10	2	11
6	佐藤 潔	214979	3384	GM	TokyoBay	3	6	20
7	徳丸 元彦	213160	1963	GM	福岡	18	11	6
8	高嶋 由紀雄	208226	5807	Master	岡山	11	15	9
9	大西 裕	204483	5986	Master	岡山	7	16	13
10	大井 正典	214393	6416	GM	山口	9	10	31
11	勝部しすく	196469	6298	レディース	室蘭	12	24	15
12	橋本 正毅	208220	6093	Master	芦屋	21	4	27
13	上田 正夫	175452	5212	GGM	道東	8	37	7
14	野沢 博	184001	1268	GGM	諏訪湖	23	19	10
15	花牟礼 誠	215097	3990	GM	熊本	13	17	23
16	森岡 数明	179331	4470	Master	岡山	47	3	4
17	與田 明宏	190000	4856	Apprentice	岡山	26	25	3
18	原田 高歩	164166	1362	GGM	唐津	6	41	12
19	笹谷 優	181193	3866	GM	江ノ島	14	31	22
20	井村 孝	211909	3658	GM	蒲郡	22	9	39
21	末永 雄一郎	216123	6138	Apprentice	芦屋	31	12	30
22	泉 正次	114633	3461	GM	広島	17	35	21
23	加原 富夫	160320	4610	GGM	岡山	19	40	16
24	目黒 たみを	207439	5306	GGM	TokyoBay	25	26	24
25	松永 至央	47802	6540	GGM	浜名湖	43	22	14
26	酒井 素晴	211910	1460	GGM	新潟	27	36	19
27	寺田 忠厚	211043	4990	GGM	青森合浦	53	13	17
28	三吉 亮	214396	3321	GGM	下関	30	20	34
29	西野 隆文	211648	4585	GM	芦屋	38	18	29
30	神谷 博昭	204486	6005	GGM	浜名湖	39	30	18
31	押井 猛	204485	6376	Master	芦屋	42	14	32
32	芳野 紀良	114649	3081	GM	TokyoBay	29	34	28
33	山本 英二	214968	3114	GGM	高松	32	23	42
34	楠本 達也	172273	4718	GM	広島	28	21	51
35	浅利 正	208607	4118	GM	青森合浦	20	27	57
36	大谷 たかを	48700	21	GGM	江ノ島	15	67	25
37	従野 孝明	111353	5882	Master	岡山	34	54	26
38	坂本 晋	206916	1051	GGM	岩手	45	29	41
39	納富 希志夫	173740	2598	GGM	福岡	41	39	35
40	越田 吉政	206772	4786	Master	芦屋	37	49	38
41	宮下 万寿夫	145692	6031	GGM	江ノ島	16	47	62
42	山本 芳宣	210517	5422	GGM	大阪北港	36	46	45
43	加藤 裕己	178200	4757	GM	長浜・三戸浜	55	38	40
44	滝野 洋平	196468	4877	GGM	江ノ島	59	32	43
45	手代木 美香	207438	6017	レディース	札幌	33	65	37
46	龍田 安司	216236	6635	GM	芦屋	56	33	46
47	羽曾部 恭美	186612	5186	GGM	江ノ島	54	50	33
48	荒川 徹	201547	4050	GM	芦屋	24	64	50
49	井上 廉俊	214975	5577	GGM	室蘭	48	48	48
50	本田 和也	156117	946	GGM	柳が崎	35	42	68
51	中田 浩司	168698	5952	Apprentice	山口	46	44	56
52	向井 博	206175	5424	GGM	江ノ島	51	51	44
53	高松 薫	198078	589	GGM	屈斜路	52	45	52
54	難波 治	213921	5946	GM	岡山	71	43	36
55	文野 順夫	154072	902	GGM	高知	60	28	66
56	遠藤 真	114605	1030	GGM	スポット会員	44	52	PTP
57	白井 敏文	143023	5219	Master	広島	49	57	61
58	大嶋 了一	154073	311	GGM	三国	58	55	54
59	仲俣 敦司	72713	1327	GM	江ノ島	40	53	RET
60	村形 幸一	177441	5128	GGM	小樽	67	56	53
61	鈴木 万三	209502	6212	Master	江ノ島	50	UFD	49
62	小林 祥訓	190949	6196	Master	大阪北港	57	58	64
63	松永 尚文	211033	6271	GGM	福岡	66	60	55
64	片木 正好	184008	4163	GM	柳が崎	61	59	PTP
65	西野 利香	104986	6195	レディース	芦屋	62	RET	47
66	川上 幹郎	145712	2750	GGM	境港	65	66	58
67	新藤 金臣	148516	6436	Master	蒲郡	68	62	60
68	三軒 わかば	184053	6715	レディース	蒲郡	64	68	67
69	松井 清三	162550	2074	GGM	松山	74	61	65
70	佐藤 健二	151788	6530	GM	蒲郡	73	63	69
71	部坂 仁	217015	2868	GM	芦屋	63	DNC	DNC
72	山田 淳	150591	4626	GGM	熊本	69	RET	DNC
73	大谷 新太郎	196299	6489	GM	岡山	70	RET	DNC
74	目 光正	158565	6145	GGM	山口	72	RET	DNC
75	渕上 渡	215355	6586	GGM	浜名湖	DNC	DNC	DNC
75	山本 晴士	151754	1496	GGM	知多	DNC	DNC	DNC
75	中山 道照	217045	4345	GGM	高松	DNC	DNC	DNC
75	杉山 壽司	208952	130	GGM	知多	DNC	DNC	DNC
75	尾閑 真理子	156070	4889	レディース	芦屋	DNC	DNC	DNC

## スタンダードクラス

順位	氏名	Sail No.	JLCA	カテゴリ	フリート	1R	2R	3R	4R
1	小林 正季	164997	3713	Master	浜名湖	1	1	2	PTP
2	黒田 武士	176881	3853	Master	福岡	6	10	4	2
3	南原 健一	208958	6208	Apprentice	知多	2	4	1	PTP
4	芝 雅彦	196298	1510	GM	高松	12	3	5	6
5	大成 賢二	178199	5358	Master	津	5	2	10	10
6	高橋 航	202622	4879	Apprentice	和歌浦	15	5	3	7
7	佐藤 正志	211036	4593	GM	猪苗代	8	11	11	3
8	都 茂樹	212013	3867	Master	TokyoBay	7	6	9	11
9	久保 雅敬	206773	4614	Master	芦屋	9	7	12	PTP
10	大木 孝仁	169667	5003	Master	和歌浦	4	RET	6	8
11	若林 宏	182301	0	Master	0	14	14	8	4
12	末永 真	211047	4648	GM	北九州	11	13	7	12
13	佐々木 友彦	208224	5338	Apprentice	和歌浦	3	12	16	16
14	佐藤 裕典	209498	5478	Master	岩手	10	15	14	9
15	今 源浩	207437	4631	GM	道東	13	9	13	PTP
16	片岡 裕行	163986	5073	Master	松山	16	16	18	14
17	谷口 昭文	164194	3188	GM	境港	17	8	19	RET
18	木内 隆司	83716	1346	GM	明石	18	17	15	17
19	角 佳典	152688	5035	Apprentice	境港	19	18	17	PTP
20	山田 孝浩	217009	6695	Master	江ノ島	RET	RET	RET	DNC

## 4.7クラス

順位	氏名	Sail No.	JLCA	カテゴリ	フリート	1R	2R	3R	4R
1	勝田 千尋	154065	6355	レディース	高松	2	6	1	4
2	矢嶋 悠梨	156104	6649	レディース	高松	1	1	UFD	1
3	松浦 裕子	204482	5941	レディース	芦屋	9	3	2	3
4	平田 和繁	163989	5193	GGM	福岡	3	2	4	PTP
5	丸居 邦夫	190320	3773	GGM	広島	8	4	6	PTP
6	勝田 実莉	156038	8107	レディース	高松	4	7	3	PTP
7	旭 夏希	14301	8107	レディース	高松	5	5	UFD	7
8	青柳 俊介	204988	4319	GGM	江ノ島	10	10	5	6
9	二瓶 誠志	95217	36	GGM	仙台	6	8	7	RET
10	上森 保雄	196470	5232	GGM	道東	7	9	8	RET
11	松山 千寿	145362	6275	レディース	芦屋	11	11	9	PTP
12	太田 佳克	216130	6600	GGM	熊本	12	DNS	10	PTP



**ラジアル北海道選手権(9/28~29 北海道屈斜路湖)  
絶景の屈斜路湖を堪能！**



セールが映るくらい風が無い、、、

2019年9月28日(土)29日(日)の2日間、屈斜路湖砂湯にてラジアル北海道選手権が開催されました。

屈斜路湖の秋は良い風が吹き、ラジアルにはもってこいの風というイメージです。ところが朝、屈斜路湖に着くと一面霧につつまれ、無風です。しかし、風が無いな~と思っていても、帆装していると吹いてくるのが屈斜路湖。しかし、無風。気温が上がるとともに徐々に霧は晴れていき、とても幻想的で美しい景色が広がります。少し紅葉が始まった湖畔の原生林に朝日があたり、鏡のような湖面に反射しています。出艇する頃にはすっかり晴れ上がり、雲一つ無い快晴です。風はそよそよと吹いたと思ったら、無風を繰り返し、ずっと風待ちが続きました。その間もプレジャーボートの少ない屈斜路湖は静かで、リラクゼーションタイムという感じ。うたた寝までしました。

12時を過ぎてやっとそよ風が吹き、スタート。相変わらず私はスタートは下手で出遅れ。風は徐々に左に振れていたので、左海面に進むもさほど良くも無く、上マークを回ったあたりでまた風が無くなりました。そのまま、じりじりと我慢大会の様相を呈しながらレースは終了でした。次の日も良い風を期待したものの、初日と同じ状態で、レースは中止。残念な結果でしたが、久々に大自然の中でゆったりとした時間を過ごしました。

レセプションはエゾシカとジンギスカンとゴボウご飯を堪能し、ビンゴゲームで盛り上りました。朝ご飯はイクラ丼(!)と焼き鮭の手作り和定食で、がっちりエネルギー補給出来ました。表彰式でくじ引きの商品まで当たり、たくさん食べてたくさん賞品をいただいたレースでした。

屈斜路湖フリートの皆さん、ありがとうございました！また、来年も行きますのでよろしくお願いします！

(札幌フリート 鈴木純子)



屈斜路湖への道中、雌鹿と出会ってしまったN倉さん。フネと人は無事！



夜も朝も炭火で美味しいものをいただきます。ピカピカのイクラ！！！

**ラジアルクラス**

順位	氏名	JLCA	フリート	Sail No.	性別	1R
1	加藤 重雄	826	津	187421	M	1
2	作田 洋二	6140	函館	104973	M	2
3	目黒 たみを	5306	TokyoBay	207439	M	3
4	鮫島 伸雄	1041	小樽	16343	M	4
5	阿部 佳苗	5757	室蘭	207436	F	5
6	葛西 ケンイチ	5948	小樽	177444	M	6
7	高松 薫	589	屈斜路湖	190952	M	7
8	田原 修	5760	道東	156098	M	8
9	土門 拓矢	6368	札幌	139626	M	9
10	手代木 美香	6017	札幌	207438	F	10
11	小林 慶吾	6531	室蘭	72719	M	11
12	諸橋 春雄	3196	逗葉	196484	M	12
13	井上 慶俊	5577	室蘭	214975	M	13
14	能代 弘	2978	函館	190951	M	RET
14	榎原 孝博	5759	道東	164153	M	RET
14	西川 順一	4426	道東	209495	M	RET
17	永岡 隆文	4233	屈斜路湖	95247	M	BFD
17	沼倉 隆彰	4868	室蘭	214965	M	BFD
17	榎原 宏洋	5751	道東	147482	M	BFD

**4.7クラス**

順位	氏名	JLCA	フリート	Sail No.	性別	1R
1	上森 保雄	5232	道東	196470	M	1
2	永岡 明美	4381	屈斜路湖	168189	F	2
3	鈴木 康夫	3735	札幌	147484	M	3
4	鈴木 純子	3973	札幌	160324	F	4
5	佐々木 彰	5758	道東	21220	M	5
6	野崎 アキヒロ	5753	屈斜路湖	209510	M	6

# EVENT & RACE SCHEDULE

イベント&レース スケジュール

★ 以下の各催し物参加にはメンバー資格が必要です ★

Date	Notice Of Race / Event Notice	
10/5-6	関西選手権/和歌浦F 和歌山セーリングセンター <a href="http://sail.jpn.com">http://sail.jpn.com</a>	★★
10/13-14	秋の九州選手権/鹿児島F 平川ヨットハーバー 特集ページ参照 <a href="http://sail.jpn.com">http://sail.jpn.com</a>	★★
11/1-4	2019Laser All Japan Championships/浜名湖F 三ヶ日 特集ページ参照 <a href="http://sail.jpn.com">http://sail.jpn.com</a>	★
11/9-10	秋の東北選手権/仙台F 仙台松島ヨットハーバー 特集ページ参照 <a href="http://www.laserjapan.org/">http://www.laserjapan.org/</a>	★★
2020/ 2/21-23	ミッドウインターレガッタ/鹿児島F 平川ヨットハーバー 漸次webにて発表 <a href="http://www.laserjapan.org/">http://www.laserjapan.org/</a>	★★

- セーリング競技規則2017-2020・日本セーリング連盟規程・レーザークラス規則・レースの公示、(以上は帆走指示書による変更を除く)、および、帆走指示書が適用されます。
- ★=各艇種別ランキング対象大会、☆=All Japan Championshipsクオリファイ対象大会
- 内容は編集時のものです。詳細情報は問合せの上、ご確認ください。

## エントリーフォーム

●切り取って、各地域の申込み担当者宛  
(住所・振込口座は上記)郵送してください。

受付No.	メンバー	エントリー費	1	2

レース委員会 様

申込日: /

私は国際セーリング連盟規則、日本セーリング連盟規程、クラスルール及び帆走指示書を守る事を誓います。

署名 \_\_\_\_\_

月 日～ 日 の \_\_\_\_\_ にエントリー申込み致します。

申 請 中

使用リグ(レース公示参照): スタンダード・ラジアル・4.7

Assn.No.

【当該年度払い込み済みのこと】

セイルNo. \_\_\_\_\_

スキッパー名 \_\_\_\_\_

(男・女) ♂ \_\_\_\_\_

所属フリート \_\_\_\_\_

(クルー名) \_\_\_\_\_

(男・女) ♂ \_\_\_\_\_

住 所 〒 \_\_\_\_\_

主催者扱

宿泊希望 YES・NO 月 日～ 日の( )泊 男性 名 エントリー料￥\_\_\_\_\_、宿泊料￥\_\_\_\_\_

現金書留で同封・当日支払(ペナルティ込み)

指定口座へ 月 日 振込済・振込予定

●伝 言 \_\_\_\_\_

## その他選考対象レース等

Date	Notice Of Race / Event Notice	
9/29-10/2	国民体育大会／第74回茨城国体	☆
10月	江の島オリンピック・ウィーク／ 江の島	★★

Date	Notice Of Race / Event Notice
10/26-11/2	2019 ILCA Laser Under-21 World Championships/ CROATIA, Split <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>
2020/ 2/9-16	2020 ILCA Laser Standard Men's World Championship/AUSTRALIA, Melbourne <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>
2020/ 2/21-28	2020 ILCA Laser Radial Women's World Championship/AUSTRALIA, Melbourne <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>
2020/ 2/21-28	2020 ILCA Laser Radial Men's World Championship/AUSTRALIA, Melbourne <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>
2020/ 3/19-28	2020 ILCA Laser Masters World Championships/AUSTRALIA, Geelong <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>
2020/ 7/16-24	2020 ILCA Laser 4.7 Youth World Championships/ITALY, Arco <a href="http://www.laserinternational.org/">http://www.laserinternational.org/</a>

- 内容は編集時のものです。詳細情報は問合せの上、ご確認ください。

## 2019 年度レーザークリニック

Date	Notice Of Race / Event Notice
12/21-22	4.7・ラジアルクリニック in 江ノ島 神奈川県藤沢市 江の島ヨットハーバー
1/12-13	4.7・ラジアルクリニック in 鹿児島 鹿児島県平川ヨットハーバー

### レーザークリニック

#### 参加申込書

「 」月「 」開催のレーザークリニックへの

参加を希望します。

会員登録番号
JSAF番号

参加クラス	4.7 or ラジアル or STD	
* 参加希望クラスを○で囲んでください。		
所属		
生年月日	年	月
	日	歳
現住所	〒	
フリガナ:		
電話:	FAX:	
携帯電話:	E-mail @	
緊急時の連絡先	電話:	本人との関係
保護者 ( 18 歳以下の場合 )	氏名:	本人との関係
住所、電話(現住所と異なる場合)		
〒		
学校名	〒	
	学校名: (学年 年生)	
	フリガナ	
電話:	FAX:	

レーザーセーリング歴	年
大会成績記載欄	

\* 大会成績および現在のセーリング可能風域を記載してください。



私たちにはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

### フリートみんなでレベルアップのチャンス!! 全国へコーチを派遣します。

今年度から各フリートを窓口として全国へコーチを派遣します。  
レーザーの基本知識、技術の習得等、講習を通してフリートの活性化、地元団体との連携を高めていくことを目的としています。

日本レーザークラス協会 強化委員会

期 間 2019 年 4 月 ~ 2020 年 3 月

日 数 1 回 2 日間

回 数 全 5 回 / 年

対 象 各レーザーフリート

レーザーでクラブ活動を行っている団体

(ただし申込は近隣フリート経由でお願いします)

参加資格 日本レーザークラス協会メンバー及び各フリートキャプテンが認めた選手

派遣コーチ 日本レーザークラス協会強化委員会および強化委員会指名コーチを 1 名派遣します。

費 用 派遣コーチの交通費、謝金、宿泊費は日本レーザークラス協会が負担します。

申込方法 必要事項を記入の上、

日本レーザークラス協会強化委員会宛

i1cajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp

メールでお申し込み下さい。ご希望の日程で派遣

できない場合は可能な限り調整します。

\* 応募多数の場合はクリニック開催地域等のバランス  
を検討し決定します。

開催場所 日程調整中 知多フリート(永井コーチ)  
10 月 26 日 ~ 27 日 東京ベイフリート  
(廣瀬コーチ、佐々木コーチ)

残り 1 回募集中!

お願い ホストフリートでは以下の準備をお願いします。

開催要項の作成(ひな形は提供します)

参加者名簿の作成

コーチポートの準備

ミーティングルームの確保 他

その他必要経費は参加費(フリート予算等)

でお願いします。

#### 日本レーザークラス協会コーチ派遣 申込用紙

日本レーザークラス協会コーチ派遣に下記の内容にて申し込みます。

送付先 : i1cajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp

1. 申込者氏名 : フリート名 :

フリートキャプテン氏名 :

担当者連絡先 : 氏名

携帯 E-mail

2. 開催希望日 第 1 希望 月 日 ~ 月 日

第 2 希望 月 日 ~ 月 日

第 3 希望 月 日 ~ 月 日

3. 参加艇種 : 予想参加人数 :

フリートメンバー以外の参加予定の有無

( ) をつけてください) 有り 無し 有り の場合は団体名 :

4. 講習内容の希望

## 2019 年レーザー九州選手権

鹿児島県 鹿児島市 平川ヨットハーバー  
2019 年 10 月 13 日-14 日



1. 主催 一般社団法人日本レーザークラス協会  
レーザー鹿児島フリート
2. 大会運営 レーザー鹿児島フリート、鹿児島県セーリング連盟
3. 後援 鹿児島県セーリング連盟
4. 開催場所 鹿児島県 平川ヨットハーバー
5. 開催期日 2019 年 10 月 13 日 (日) ~ 10 月 14 日 (月)
6. 競技種目 レーザースタンドードクラス  
レーザーラジアルクラス  
レーザー 4.7 クラス
7. 適用規則 7.1 セーリング競技規則 (以下 RRS と記す) に定義された規則を適用する。  
7.2 RRS 付則 P および T を適用する。
8. 広告 競技者広告はクラス規則に定められたとおりとする。
9. 参加資格 日本レーザークラス協会 2019 年度メンバーであること。  
レーザー協会会員証を受付時に提示すること。申請中でできない場合は会費の入金確認のできる領収書または銀行振り込み書を必ず持参すること。  
当日、上記書類が揃わない場合参加できないことがある。
10. 参加料 7,000 円(高校生以下 5,000 円)(含レセプション費用)  
当日受付にて徴収させていただきます。  
レセプションのみの参加料は当日支払い 1 名 2,000 円 (招待者除く)
11. 参加申込 参加申込締め切り日までにオンラインエントリーサイト <http://sail.jpn.com> でオンラインエントリーを行うこと。
12. 参加申込締切 10 月 9 日 (水) 必着。レイトエントリーは行わない。
13. 帆走指示書 帆走指示書は当日掲示板に掲示する。
14. 艇と装備 艇は直径 6mm 以上長さ 5m 以上のバウラインを搭載し、その一端はバウアイに結び付けられていなければならない。
15. 安全 15.1 海上では常に充分な浮力を備えた個人用浮揚用具を着用しなければならない。ウェットスーツ及びドライスーツは適当な浮揚用具とみなさない。もし救命胴衣の浮力装置が膨張式のものであれば、海上では常に膨張させた状態で着用しなければならない。(RRS 4.0 を変更)  
15.2 マストトップに浮力体を取り付けても良い。形状は球体に限り 1 か所にロープで取り付けなければならない。コンディションにより付けたり外したりしても良い。

16. 日程 10 月 13 日 (日)  
8 : 30 受付  
9 : 30 開会式、艇長会議  
11 : 20 第 1 レース予告信号  
引き続きレースを行う。  
18 : 00 レセプション
- 10 月 14 日 (月)  
8 : 30 ブリーフィング  
9 : 55 当日最初の予告信号  
引き続きレースを行う。  
13 : 30 以降の予告信号は発しない。  
16 : 00 表彰式、閉会式
17. コース 帆走するコースは、トライアングルコース、ソーセージコースのいずれかとする。
18. 得点 18.1 本大会は 5 レースを予定し、シリーズの成立には 1 レースを完了することが必要である。  
18.2 (a) 4 レース未満しか完了しなかった場合、艇のシリーズの得点は、レース得点の合計とする。  
18.2 (b) 4 レース以上完了した場合、艇のシリーズの得点は、最も悪い得点を除外したレース得点の合計とする。
19. 賞 各クラス上位の選手には賞が与えられる。
20. クオリファイ 日本レーザークラス協会内規「2019 年度全日本選手権出場資格取得方法」による。
21. 責任の否認 このレガッタの競技者は自分自身の責任で参加する。RRS 4 「レースすることの決定」を参照。主催団体は、レガッタの前後、期間中に生じた物理的損害または身体傷害もしくは死亡によるいかなる責任も負わない。
22. 大会不成立 強風、無風、降雪、地震等自然災害、事件、事故等により大会不成立の場合には参加料の返金はしない。
23. 肖像権 選手は本大会に参加することにより、本大会期間中の選手及び選手の装備に関する動画、写真等の映像についてその選手に予告なく主催団体の判断で使用する権利を主催団体に与えることとする。
24. 問合せ先 榮樂洋光 (鹿児島 F キャプテン)  
[eiraku:nifs-k.ac.jp](mailto:eiraku:nifs-k.ac.jp)【:を@に】 tel 0994-47-2758

### 以下はレース公示に含まれない連絡事項

- \* 保険加入 大会主催者は参加選手及びチーム、サポートボートがスポーツ安全保険等の傷害保険並びに第三者に対する賠償責任保険に加入することを強く推奨する。
- \* 宿泊 各自で手配願います。レセプション後平川ヨットハーバー 2 F 開放しますので宿泊可能です(寝袋・マット必要)。
- \* チャーター艇 チャーター艇は数艇用意します。遠方優先、チャーター申込は、エントリー前且つ 10 月 3 日 (木) までに行うこと。チャーター料 8,000 円 (ハル、スパー、フォイルのみ)  
申込先 榮樂洋光 (鹿児島 F キャプテン)  
[eiraku:nifs-k.ac.jp](mailto:eiraku:nifs-k.ac.jp)【:を@に】 tel 0994-47-2758

以上

**2019 Laser All Japan Championships**  
**静岡県浜松市 三ヶ日青年の家・ビーチスマリーナ**  
**2019年11月1日-4日**



主 催：一般社団法人 日本レーザークラス協会  
 大会運営：日本レーザークラス協会、静岡県セーリング連盟  
 公認：公益財団法人日本セーリング連盟 (JSFAF 承認番号[H])  
 後援：静岡県（予定）、浜松市（予定）  
 浜松市教育委員会（予定）、静岡県体育協会（予定）  
 協力：静岡県セーリング連盟  
 協賛：パフォーマンスセイルクラフトジャパン 他  
 競技種目：レーザースタンドードクラス  
 レーザーラジアルクラス  
 レーザー4.7クラス

#### NOTICE OF RACE

##### 1. 適用規則

- 1.1. 本大会は 2017～2020 年国際セーリング規則(以下、規則) クラスルール、SAILING INSTRUCTIONS、本 NOTICE OF RACE により行う。
- 1.2. 本大会の全ての規則を決定するのは次の通りとする。
  - 1.2.1. [DP]は、プロテスト委員会の裁量でペナルティーが決定する規則を意味する。
  - 1.2.2. [NP]は、この規則の違反は艇による抗議の根拠とはならないことを意味する。これは規則 60.1(a)を変更している。

##### 2. 広告

- 2.1. 競技者広告は、クラスルールに定められたとおりとする。

##### 3. 参加資格

- 3.1. 以下の 3 点をすべて満たしていること。
  - 3.1.1. 日本レーザークラス協会の 2019 年度メンバーであること。
  - 3.1.2. 日本レーザークラス協会において年度の「All Japan Championships 参加資格」を確認されたものであること  
参照  
<http://www.laserjapan.org/wp-content/uploads/2019/07/Qualify-1.pdf>
  - 3.1.3. 日本セーリング連盟(JSFAF)の 2019 年度会員であること。
- 3.2. 日本セーリング連盟(JSFAF)会員証および、レーザー協会会員証を受付時に提示すること。申請中で会員証を持参できない場合は、会費の入金確認のできる領収書または銀行振込書を必ず持参すること。
- 3.3. 当日、上記書類が揃わない場合、参加できない場合がある。

##### 4. 参加申込

- 4.1. 参加資格のある艇は参加申込締め切り日までに <http://sail.jpn.com> にてオンラインエントリーを行い、参加料の入金を確認できることにより、申込を完了する。
- 4.2. 大会ホームページ <http://sail.jpn.com> にてオンラインエントリーを行い、下記口座に参加料を振り込むこと。
- 4.3. 振込先：横浜銀行 長後支店 普通 6111560  
 (イッシャ)ニホンレーザークラスキョウカイ  
 \* 複数名分の送金を行う場合は、その内訳をクラス協会奥津までメールにて報告すること。  
 Mail: [ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)

- 4.4. 参加申込みの期日は 2019 年 10 月 20 日(日)とする。エントリーは行わない。
- 4.5. エントリー締め切り後の参加料送金遅延者は 1,000 円の遅延金を受付時に支払うことで申込が完了する。  
参加申込締め切り日(10 月 20 日)後の不参加申出期間については 10 月 27 日までとし返金手数料(一律 1,000 円)を差し引いた金額を返却する。10 月 27 日後は参加料の返却はせず得点記録 DNC として記録する。

##### 5. 参加料

- 5.1. 15,000 円(レセプション参加料を含む)
- 5.2. レセプションのみの参加料 2,000 円(大会受付時払)

##### 6. 日程

###### 6.1. 大会日程

	Date	Event	Time
Day1	11月1日 (金)	大会受付 *三ヶ日青年の家体育館 計測	13:00-17:00 13:10-17:00
		大会受付・計測 *三ヶ日青年の家体育館 開会式・ブリーフィング *三ヶ日青年の家 第1レース予告信号 引き続きレースを行う。	08:00-9:30 10:00 12:25
Day2	11月2日 (土)	ブリーフィング *三ヶ日青年の家 その日最初のレース予告信号 引き続き上記の順にレースを行う。 レセプション *三ヶ日青年の家	08:15 09:55
Day3	11月3日 (日)	ブリーフィング *三ヶ日青年の家 その日最初のレース予告信号 引き続き上記の順にレースを行う。 閉会式 *三ヶ日青年の家	08:15 09:55 18:00~ 16:00
Day4	11月4日 (月)	ブリーフィング *三ヶ日青年の家 その日最初のレース予告信号 引き続き上記の順にレースを行う。 閉会式 *三ヶ日青年の家	08:15 09:55

ただし、天候その他の事情により日程はレース委員会の裁量で変更することがある。

最終日には、13 時 30 分より後に予告信号を発しない。  
各日とも海上で昼食をとることがある。

###### 6.2. レース数

クラス別に 7 レースの実施を予定する。

##### 7. レース方式

参加艇数に応じて「2 パートスタートライン」や、「フリート分けによる予選/決勝シリーズ」を行う場合がある。

##### 8. 計測

- 8.1. 各艇は、計測を受けなければならない。
- 8.2. 計測は、テクニカル委員会の判断により、この他の日程に行われることがある。
- 8.3. 大会期間中、レース委員会は隨時、艇または装備の検査をすることがある。

##### 9. [DP] [NP] 安全

- 9.1 艇は、直径 6 mm 以上、長さ 5 m 以上のバウラインを搭載し、その一端はバウアイに結び付けられていなければならない。
- 9.2 マストトップに浮力体を取りつけても良い。形状は球形に限り、1 箇所のロープで取り付けなければならない。コンディションにより、付けたり外したりしても良い。

##### 10. SAILING INSTRUCTIONS

SAILING INSTRUCTIONS は 10 月 25 日までに大会サイト <http://sail.jpn.com> より入手できる。

## 11. 開催地

大会会場：三ヶ日青年の家 : 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑  
523-1  
ビーチスマリーナ : 静岡県浜松市北区三ヶ日町大崎  
1013  
大会受付場所：三ヶ日青年の家 体育館  
レース・エリア：添付図1に示す。

## 12. コース

トラベゾイドコースを予定している。

## 13. 得点

シリーズの成立には2レースを完了することが必要である。

## 14. 支援艇

- 14.1. 全ての支援艇は、大会ホームページで登録を行わなければならぬ。
- 14.2. 登録料(無線借用料含む)は1,000円/日を受付時に現金にて支払うこと。

## 15. ドーピングコントロール

- 15.1. 本大会は、日本ドーピング防止規定に基づくドーピング検査対象大会である。
- 15.2. 本大会参加者は、エントリーした時点で日本ドーピング防止規定にしたがい、ドーピング検査を受けることに同意したものとみなす。
- 15.3. 未成年で、承諾書をJASFへ未提出の選手は、下記リンクよりアンチ・ドーピング「未成年競技者親権者承諾書」を記入の上、受付時に提出すること。  
参照リンク：<http://jsaf-osc.jp/cn04/pg13-1.html>

## 16. 奨

- 16.1. 各クラス、「レーザークラス規則付則」に基づき、成績上位者には「レーザーキュープトロフィー」が授与される。
- 16.2. 各クラスの All Japan Championships 優勝者(2位以降を含む)は「日本レーザークラス協会メンバー」に与えられる。

## 17. クオリファイ

「2020年レーザー・スタンダード/ラジアルクラス世界選手権代表選手選考方針」、「2020年レーザー・ラジアルユース/4.7ユース世界選手権等代表選手選考方針」を参照のこと。

## 18. 責任の否認

競技者は完全に自らのリスクで大会に参加する。規則4「レースをすることの決定」を参照。  
主催団体は、大会の前後、期間中に生じた物理的損害または身体障害若しくは死亡によるいかなる責任も負わない。

## 19. レガッタ不成立

強風、無風、降雪、地震等自然災害、事件、事故等によりレガッタ不成立の場合には、参加料の返金はしない。

## 20. 傷像権

競技者は、本レガッタに参加することにより、レガッタ期間中の競技者または競技者の装備に関する動画、写真等の映像について、その競技者に予告なく主催団体の判断で使用する権利を主催団体に与えるものとする。

## 21. 保険

競技者は、有効な傷害保険と賠償保険に加入していかなければならない。

## 22. 問い合わせ先

Mail: [iicajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp](mailto:iicajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)  
(一社)日本レーザークラス協会事務局 奥津

## 添付図1 レース海面図



## その他の情報

1. 参加艇施設使用料 三ヶ日青年の家 : 1艇 730 円/日  
\* 三ヶ日青年の家宿泊者を除く  
ビーチスマリーナ : 1艇 1,100 円/日  
両施設共に受付時に現金にて支払うこと。
2. 支援艇施設使用料 三ヶ日青年の家 : 1艇 730 円/日  
\* 三ヶ日青年の家宿泊者を除く  
受付時に現金にて支払うこと。
3. チャーター艇 10艇を準備  
(ハル、スパー、フォイル、船台のみ)。  
詳細はグレードごとに大会ホームページ  
<http://sail.jpn.com/>に公示。  
\* チャーター料は大会受付時現金払い。  
\* チャーター艇を希望する選手は、大会ホームページ  
<http://sail.jpn.com/>にて9月10日から9月17日までに申し込みを行ってください。  
希望者多数の場合、大会実行委員会により抽選及び配艇を行います。  
チャーター艇抽選日：9月18日  
チャーター艇抽選結果発表：大会ホームページ  
<http://sail.jpn.com>



スポーツ振興基金助成事業

独立行政法人日本スポーツ振興センター

**2019 年秋の東北選手権**  
**宮城県松島ヨットハーバー**  
**2019 年 11 月 9 日-14 日**

主催：日本レーザークラス協会

主管：レーザー仙台フリート

日時：2019 年 11 月 9 日（土）～10 日（日）

場所：宮城県松島ヨットハーバー 松島湾内 6 レース予定

9 日 受付 8:00

1 R スタート予定 11:00

以下海上で指示 4 R 予定

10 日 5 R 11:00 スタート

適用規則：2017 年～2020 年国際セーリング競技規則レーザークラス規則ならびに本実施要綱及び帆走指示書を適用する。

エントリー費用：5000 円

レセプション費用：9000 円（宿泊費込）当日集金。

申し込み先：オンラインエントリーにてお願いします。

レセプションは初日のレース終了後、松島湾の桂島にレーザーで乗りつけて「ペンション・スター・ボード」にて行います。

コンクリートスロープに陸揚げしますので、各自當て物を用意して下さい。獲れたての「牡蠣」や新鮮な魚介類をたくさん用意してお待ちしております。

宿泊者（選手・運営）25 名様限定のプレミアム企画になっておりますのでエントリーはお早めにお願いいたします。尚、他の宿泊施設に申込み、レースのみ参加も可能です。

非公認ですが 11/8(金)前夜祭を行いたいと思います。スケジュールを調整中です。

チャーター（ハル+スパー）は、限定 4 ハイです。3000 円  
チャーター希望の方は、まず志願 Cap に艇の有無を確認の上エントリー願います。

責任者： フリートキャプテン 志鎌 裕之  
090-3361-4591  
E-mail:h.s-marlboro-laser@nifty.ne.jp

エントリー状況は下記サイトです。  
(エントリーは自動反映ではありません)  
[http://play.girly.jp/laser/cgi/srh\\_new.cgi](http://play.girly.jp/laser/cgi/srh_new.cgi)

*.....Laser on the INTERNET.....*

**日本レーザークラス協会ホームページ**

<http://www.laserjapan.org>

日本レーザークラス協会ホームページは協会と各委員会からのオフィシャルな広報をはじめ、レガッタの案内からレーザーNews のバックナンバーまでさまざまな情報を見ることが出来ます。

**レーザーEメールリスト**

全国のレーザーセイラーが情報や話題を交換するオープンなメーリングリストです。

参加登録は協会 HP <http://www.laserjapan.org>  
表紙右上「レーザーメーリングリストへの参加」からお名前、メールアドレスを入力後、参加ボタンを押して下さい。

**国際レーザークラス協会(ILCA)ホームページ**

<http://www.laserinternational.org>

国際レース情報やクラスルール、各国の活動などレーザーに関する世界中の最新情報がここに集まります。

# FINISH LINE



放射性物質で汚染された廃液が希釈されて放出された海域で、ディンギーセーリングすることや海水浴あるいはその海域で採取された海産物を摂取することは、イメージ的には何か気になるよう思えるが、実際には既に多くの人が経験済みのことと考えられる。

以前、RI 実験施設の教育訓練の際、施設の担当者は、放射性廃液の処理に関して、「（ある核種に関しては）希釈して〇〇川に流しています。」と言っていたのを思い出した。この川はすぐに相模湾に注ぐ。施設建設前の環境アセスメントでは説明があったと思われるが、その後、施設近隣の住民は承知しているのかどうかは不明である。

放射性物質は、いろいろな法律によって規制されているが、規制されるか否かは、主にその「量」と「濃度」に依存する。核種によっては大量の水で希釈され実験施設から下水道や川に放出されているが、これは法的に認められている行為である。RI 実験施設を所有するのは、公的な研究機関や大学・企業の一部であるが、その施設数は、原子力発電所と比べて非常に多く、私たちの住環境の中に設置されていることが多い。私たちの住んでいる場所の近くの下水道や河川にも希釈された放射性物質が流れていると考えられる。ただし、自然界にもともと存在する放射性物質と合算されたとしても、極めて低濃度であり、健康被害は考えられない。

この記事を読んで不安に思うレーザーセーラーもいるかもしれないが、広島大学の自然科学研究支援開発センターAIストップ総合部門の website

[https://home.hiroshima-u.ac.jp/ricentr/hp/information\\_drain.html](https://home.hiroshima-u.ac.jp/ricentr/hp/information_drain.html) には、以下の記述がある。（2019 年 9 月 20 日現在、抜粋）

「RI 排水管 東広島キャンパスからの RI 排水の放流 東広島市と広島大学との間で以下のような内容の協定書を結ぶことによって初めて東広島キャンパスから RI 排水の放流が可能になりました。

1. 放流を行う RI 排水は法律で定められている RI 濃度の 10 分の 1 以下であることを確認したものに限定する。
2. 排水中に含まれる RI 濃度および重金属濃度の測定値を東広島市に提出し、東広島市の職員の立会いの下に放流を行う。
3. 流域住民から説明を求められれば、誠意を持って回答する。」  
被爆地広島の住民感情を考慮し、法律の定めた濃度よりさらに 10 倍以上希釈して放流することで合意したものと思われる。

現在、福島原発の汚染水は、想定だにしなかった膨大な量になっている。科学的根拠のみならず住民感情他も考慮し、住民や漁業者他との納得行く議論を基に今後の方針を早急に定める必要があると考えられる。

（ニュース委員長 重松貴）



## Sponsors



Used Std, Lower Mast 特価販売中！

1レガッタUsed	価格 ¥20,000（税込）
2~4レガッタUsed	価格 ¥15,000（税込）

境港Laser ワールド (Men)で使用された1レガッタUsedマストとその後のワールドカップでも使われた中古のスタンダードロアーマストを販売しております。

※多少のキズや僅かなペンドがありますが、すべてチェック済みで計測上もパフォーマンス上全く問題ありません。

### 『必携厳選ルール 2017-2020』



著者：ブライアン・ウィリス  
訳：荒井かおる  
監修：大谷たかを

『コレさえあれば！ヨットレース』  
ヨットレーシングルールの第一人者  
ブライアン・ウィリスが、ルールに  
親しみながらマスターしてもらえる  
ように全23ページに凝縮したシン  
プルなカードタイプ。

価格（税別）¥926

パフォーマンス セイルクラフト ジャパン 株式会社



2019 Laser World使用艇販売のお知らせ



鳥取県境港市にて開催された Laser  
ワールドで使用された艇を、引き続き  
販売しております。

新艇や中古艇をご検討の方に大変  
お勧めです！



2019レーザーワールドチャーター仕様 価格：¥566,000（税抜）  
(現行定価の18%引き)

仕様内容：ハル、スパー（コンポジットトップマスト、Std. or Radial  
ロアマスト、ブーム）、フォイル（オールインワンバッグ含）  
スプリング ブレート仕様のセルフベイラー、ハーケン製デッキ  
クリート/フェアリード類、SUS製トロリー（段積可）  
デッキカバー（ライト）付  
※デリバリー費は別途かかります。（当社工場渡しは無料）  
年内引渡しに限り、境港渡し（数艇）も別途応談可能です。  
(日本レーザークラス協会の当年度メンバーの方は更にメリットがあります)  
詳細は当社までご連絡ください。

〒252-1114 神奈川県綾瀬市上土棚南3-13-31 Tel 0467-76-1051  
E-mail : shop@psjpn.co.jp Fax 0467-76-1052