

## ILCAレーシングクリニック（江の島）開催公示

〒251-0036 神奈川県藤沢市江の島 1-12-2

2024年12月27日-12月29日

2025年目標大会の準備として、冬季練習会を江の島ヨットハーバーで開催します。2025年新ルール講習、栄養講習を含む、レース準備・戦術等を学べるクリニックを企画します。ライバルと競いながら日頃聞けない疑問や、チャンピオンシップレガッタへの準備やコツを共有しましょう。

1. 主催 一般社団法人 日本レーザークラス協会
2. 開催時期 2024年12月27日(金)～12月29日(日) 3日間
3. 開催会場 〒251-0036 神奈川県藤沢市江の島1-12-2
4. 練習内容 1) 海上トレーニング、コース練習  
2) 陸上講習（コンディショニング含む）
5. 参加資格 2024年度日本レーザークラス協会会員
6. 対象種目 ILCA4、ILCA6
7. 募集人員 各クラス 15名程度

※参加承認については競技歴（ALL JAPAN、国スポ、インターハイ、2024年地域選手権

出場選手等）及び自己推薦選手からエントリー先着順位を考慮し承認通知をメールにて行います。

※自己推薦選手基準は下記参照

- (1) 直近2年以内においてILCAクラスもしくは他艇種にてレース活動実績があること
- (2) ウェットスーツ等、コンディショニングに合わせた適切なウェアで練習できること
- (3) 強風時（平均15ノット以上）に一人で沈おこしができること
- (4) コンディショニング悪化時に自身の力量や残存体力を見極め、海上練習の参加・不参加もしくはリタイアを判断できること
- (5) サバイバルもしくは艇トラブル時に安全にハーバーに帰る方法や救助を受ける方法について知っていること
- (6) 安全に関わる装備を正しく準備できること
- (7) 帆走前の艀装チェックができること
  - ・ センターボードの抜け止めが適切にセットされているか
  - ・ マスト抜け止めが適切にセットされているか

- ・曳船用バウロープが適切にセットされているか
- ・ラダー抜け止めが適切にセットされているか
- ・ティラーエクステンションのジョイントに亀裂はないか
- ・メインシートが過度に出過ぎないように途中で結び目が作られているか
- ・出艇前にドレンプラグが締まっているか確認しているか

8. 参加費 7,000円 / 2日間

9,000円 / 3日間 (※承認通知メール受信後口座振り込みをすること)

**振込先：横浜銀行 長後支店 普通 6111550 シャ) ニホンレーザークラスキョウカイ**

9. 参加申込手続き方法・期日

[オンラインエントリーサイト - SAIL.JPN.COM](https://sail.jpn.com)にて申し込み：2024年12月15日(日) 最終〆切

**※優先順位を設けていますので早期のエントリーをお願いします**

10. コーチ・スタッフ 飯島洋一、富部柚三子、強化委員会委員、協力スタッフ

11. 保険 参加選手は有効な傷害保険、賠償保険に加入していなければならない。

12. 責任 参加者は、自己の責任において、このクリニックに参加するものとする。

主催団体またはこのクリニックに関わる運営役員、ボランティアは、参加者のクリニック前クリニック中、クリニック後の死亡、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。

13. スケジュール

日程	時間	内容	備考
12月27日(金)	11:00～	受付、練習会準備	
	11:20～12:20	ブリーフィング/2025-2028ルール講習	練習内容説明等

	12:30~13:00		昼食
	13:30~16:00	海上練習/練習レース	
	16:30~17:00	デ・ブリーフィング	
12月28日（土）	9:00~9:20	集合、ブリーフィング	練習内容説明
~29日（日）	9:30~11:00	2025-2028ルール講習、栄養講習	
	11:30~16:00	海上練習/練習レース	昼食（海上予定）
		デ・ブリーフィングのち解散	

(注)\* スケジュールに関しては変更することがあります。

#### 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、水分は各自持参のこと。

#### 14. 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@cityfujisawa.ne.jp](mailto:ilcajpn-kyouka@cityfujisawa.ne.jp)**

以上