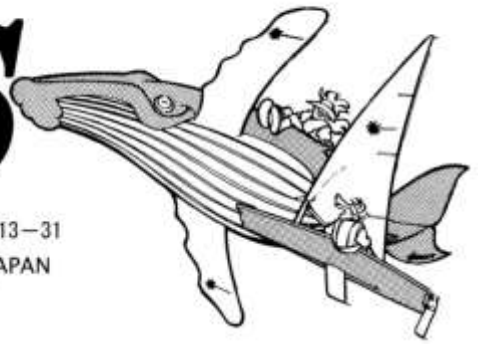


日本レーザークラス協会 事務局：〒252-1114 神奈川県綾瀬市上土棚南3丁目13-31
 Head Office: 3-13-31 Kamitsuchitana-Minami, Ayase, Kanagawa 252-1114 JAPAN
 Tel: 0467-76-1051 Fax: 0467-76-1052 Email: ilcajpn@cityfujisawa.ne.jp
 Website: <http://www.laserjapan.org/>



レーザー日本上陸 40 周年！ 全日本マスターズ公示 etc.



日本におけるレーザー40年の航跡

1973 年、日本レーザークラス協会とパフォーマンス・セイルクラフト・ジャパンが設立されて日本初のレーザーが進水し、翌 1974 年 4 月 Laser News 第 1 号が発行され現在に至っています。この News のバックナンバーを Pdf 化してウェブサイトに掲載するプロジェクトが協会セクレタリー小見山氏を中心に進められています。

40 年分の Pdf 化と格闘中の小見山氏の感想

『マスターズセイラーは若かりし頃の活躍を懐かしく振り返り、ユースから 30 代前半のセイラーには協会の成り立ちから現在を知ること、レーザーセイリングの素晴らしさ、そして今後について考えてもらえれば嬉しい』

(レーザークラス協会会長 木村治愛)

アーカイブは 7 月 20 日から HP で公開予定！
 P.21~P.23 に全表紙拡大画像。

Laser Beam

わたしがヨットに興味を持つようになったのは、小学生～中学生にかけて読んだアーサー・ランサムの小説がきっかけでした。子供たちが夏休みなどにヨットを操っているいろいろな体験をしていく物語はなんともうらやましく、こんな遊び方があるのかと思ったものでした。もう 40 年以上前のことです。

当時は自分のまわりにヨットに乗れる環境がなかった(知らなかった)ので、雑誌などを買い込んで読むくらいしかできませんでしたが、それでも主なヨット用語はそのときに覚ええました。

実際にヨットに乗ったのは学生時代、470 が最初でした。その後、卒業とともにヨットをやめてしまう人が多い中、わたしは、学生時代の活動が湖だったので社会人になってからは海に出よう、とクルーザー(あえてキールボートとは言いません)へ転向しました。クルーザーでは国内外のさまざまなレースに参加する機会を得、ナビゲーションを覚えたり、夜間や、外洋での航海など、ディンギーでは経験できないことを数多く経験することができました。

それでも十数年経ったところから行き詰まりを感じるようになり、ならば原点に戻ってみよう、とレーザーを始めることにしました。1995 年、30 代後半のときです。レーザーを選んだ理由は、国際クラスであったことと、カートップで遠征に行くのが楽しそうだったからです。以来、レーザーとクルーザーの二足のわらじを続けています。

ヨットにはいろいろな艇種とともにいろいろな楽しみ方があります。レーザーに専念するもよし、他のディンギーもよし、マッチレースもよし、クルーザーで島めぐりをするもよし、外洋に出るもよし。しかしひとつ言えることは、どんな艇種でどんな楽しみ方をするにせよ、レーザーでヨットの基礎を学ぶことは必ず役に立つ、ということです。

レーザーは、あまたある艇種の中でももっとも底辺に近いクラスであろうと思います。レーザーの活動は他の艇種へも波及します。レーザーセイラーが増え、活動が活発化することはレーザーだけの発展にとどまりません。それは日本のヨット界を支え、全体の発展につながっていくと思うのです。

メジャーラー 西野隆文

協会広報

日本レーザークラス協会・レガッタ開催指針

日本レーザークラス協会・レガッタ開催指針

2008年12月14日施行
2013年 7月9日改定

公正で楽しく、かつ質の高いレースを行うために、日本レーザークラス協会はこのレガッタ開催指針を下表に掲げたレガッタに適用します。

記号の説明:

St=スタンダード、	Rad.=ラジアル、	混合=複数クラス(リグ)の同時開催が可能。
◇	主催者(開催地)が任意に選択できる。	
◇(注1)	各クラスが10艇以上となる場合は単独スタートを推奨。 (4.7クラスについては5艇以上で可)	

※クラス別スタートの例外事項: 世界選手権等のクオリファイ実施大会においては艇数に関わらず単独スタートを行うことが望ましい。

	選手権名	原則開催時期	レース日数	対象クラス	クラス別スタート	コース	コース短縮
全日本選手権	1 全日本選手権	9~12月	3	St.	△	トラペゾイド	4レグ以上
	2 全日本マスターズ	8月末	2~3	混合	◇(注1)	◇	4レグ以上
	3 全日本レディース	9~12月	2~3	Rad.	△	トラペゾイド	4レグ以上
	4 全日本ラジアル	9~12月	3	Rad.	△	トラペゾイド	4レグ以上
	5 全日本レーザー4.7		2~3	4.7	△	◇	◇
レガッタ	6 ミッドウィンター	1~3月	2~3	混合	◇(注1)	トラペゾイド	4レグ以上
	7 スプリングレガッタ	3~5月	2~3	Rad. 4.7	◇(注1)	◇	◇
地域選手権	8 関東選手権		2~3	混合	◇(注1)	◇	◇
	9 関西選手権						
	10 北海道選手権						
	11 東北選手権						
	12 中部選手権						
	13 北信越選手権		1~2	混合	◇(注1)	◇	◇
	14 中国選手権						
	15 四国選手権						
インレガッタ	16 九州選手権						
	17 じあいかっぶ						
	18 びわこかっぶ						
	19 めんたいかっぶ						
	20 北九州選手権						
	21 湘南カッブ						
	22 湘南レディース&マスターズ						
	23 東京湾選手権						
	24 びわ湖選手権						
	25 その他インター						

※ 4.7を混合レースに参加させる場合のレース運営上の注意点

① 所要時間が異なる(特に軽風での差が大きい)ので4.7用には(追加マーク使用等)短めのコース設定が望ましい。

※ 不明な点は、イベント委員会、強化委員会等の指示を受けること。

※ レガッタフィーの徴収は2013年度から廃止されました。

この2年間で少しずつではありますが、釜石の町の復旧が見えはじめ根浜にも再建の槌音が聞こえてきている中で、我々の仲間にも海に出たいという気持ちが戻ってきました。1ヶ月ほど前に仲間数人が集まり話し合った中で「そろそろいいんじゃないか?」「やろうか!」という事で、7月13~14日に決定。関係各所(海保、漁協、地方振興局、釜石市等々)に連絡して進めることになりました。

13日はあいにくの雨でしたが7人のメンバーが集まり、パフォーマンス・セイルクラフトと知多フリーストからから支援をいただいたレスキューボートとレーザーを、知人に預かっていた場所から根浜までトラックで運び、艀装と船外機の整備を行って翌日に備えました。

翌14日は昨日までの雨が嘘のように止み、4~5m/secの東風と絶好のヨット日和の中で艇の準備をし、震災以降初めての船出ということで、「犠牲者への黙とう」と釜石の地酒の”浜千鳥”を海と船に捧げ出帆しました。

3年前ぶりに海から見た景色は以前とはまったく様変わりして、根浜海岸特有の2キロに渡った白い砂浜は全てなくなり鶴住居川の河口が大きく口を開け海がストレートにつながり、決壊した防波堤の残骸が海面の所々に顔を出して無残な状態でした。

周りの山々の緑も所々赤茶けた山火事の後が残り、近隣の箱崎魚港、室浜、白浜漁港も破壊されたままで今もお震災のすざましい痕跡がそのままになっているのを見て皆ただ唖然とするばかりでした。

その中で我々のヨットと青い海だけは以前と変わらないのが奇妙な感じを受けましたが、またこの海に戻って来たんだという実感も得ることが出来ました。

これから我々も少しずつ活動を続けて、根浜の海に白い帆を上げる事で根浜や釜石の人たちに勇気や希望を与えられるよう頑張っていきます。

今後の課題は、ヨットを増やし子供たちとのヨット体験教室を再開する事と、拠点となる艇庫の再建です。しかし我々の頑張りで中々実現出来かねる問題もあります。支援してくださるところがあれば助かります。今後ともぜひご協力をお願いしたいと思います。

釜石ヨットクラブ代表 三浦勝

～ 東北からのレポート ～ やっと根浜にレーザービームを展開!!



2年3ヶ月ぶりに、いや、ヨット教室から数えると3年ぶりになんとか釜石の根浜海岸にレーザーを浮かべる事ができました。これもひとえに震災後の皆さんからの心強い支援と励ましのおかげであると感謝しております。

震災以降、我々もなんとか1年くらいで復活しようと考えていましたが、あの大震災の痛手はあまりにも大きく、活動の拠点である根浜集落の壊滅をはじめ、艇庫と全てのヨットの流失、また我々の尊い仲間の犠牲、家屋を失った仲間などを考えるととてもヨットを出す気にならなかつたというのが現実でした。



釜石新聞



岩手日報

松島の絶景に新レスキュー艇、到着！



仙台フリート、元気です！

2013/07/21 Endurance 号無事に進水いたしました。
全国レーザーセイラーの温かいご支援のおかげで松島の海に
【トルネード 5.0】が浮かびました。
本当にありがとうございました。



6月16日に大谷さんに届けて頂いたトルネードは塩釜の「小野寺ポート」によってエンジン関係のセッティングを行いました。「小野寺ポート」はFJやA級ディンギーの製造元です。この日、最後の木造A級を自分用に作っている船を見せて頂きましたが、日本で木造A級を造船できる数少ない現代の名工です。



クジラのような勇姿

艇名は「Endurance」と名付けました。和名は（まげねど号）です。



慎重、ゆっくり、ドキドキ



行ってきます！

名前の由来は、アイルランドの冒険家、アーネスト・シャクルトンの先祖伝来の家言である「不屈の精神で勝利する」という意味があります。東日本大震災を経験し、フリートは今まで経験したことのないどん底を見ましたが、仲間を信じ震災前の活動が出来るまでになりました。「まげねど」は仙台弁で「負けないぞ！」という意味です。

ご支援頂いた Endurance 号で、今だレーザー活動が困難な東北フリートのレース運営支援も行っていきたいと思います。

N さんをはじめ、全国のレーザーセイラーの方に改めて御礼いたします。

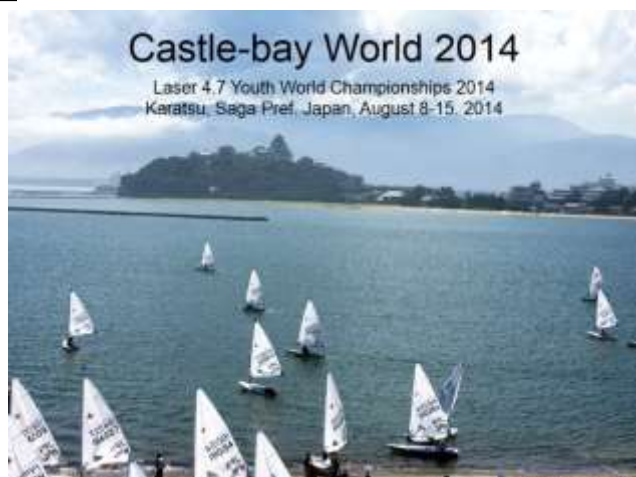
ありがとうございました。

（仙台フリート 東勝男）



秋の東北選手権でお待ちしております





Previous Events

- 1989 Snipe Worlds
- 2009 Laser Radial women's Worlds
- 2009 Laser Radial Men's Worlds
- 2009 Laser Radial Youth Worlds
- Many National Championships every year (Laser, 470, 420, 29er, Moth, FJ)



Castlebay Karatsu

Accommodation

Information about accommodation at hotels can be found on the following web sites:
<http://www.karatsu-yakso.com/english/index.html>

Transport

1 hour by car 1.5hrs by train from Fukuoka International/Domestic Airport
 Fukuoka is linked with other main international airports such as Tokyo (Narita or Haneda), Osaka, Nagoya.

Things to Do

- Traditional Castle
- Traditional pottery
- Traditional historic town

<http://www.karatsu-kankou.jp/english.html>



Weather

Wind

Winds during July & August are predominantly N and NE sea breezes with the range of 8 to 18 knots in afternoons. If the prevailing wind continues for more than 2 days there are chances to get bigger waves upto 2.5 meters.

Temperature

Average temperature 27 to 30°C
 Average water temperature 27 to 29°C

Current : Light



Schedule

Registration Aug. 5 and 9 (practice race on Aug. 9 (pm))
Racing 10-15 (prize giving in the evening)
pre-charter from Aug. 3 available

Aug. 3 Pre-Charter
Aug. 8 Registration, Equipment Inspection, Charter Boat allocation
Aug. 9 AM Registration, Equipment Inspection, Charter Boat allocation
PM Practice race, Opening Reception
Aug. 10 2 races back to back, (Qualifying series)
Aug. 11 2 races back to back, (Qualifying series)
Aug. 12 2 races back to back, (Qualifying series)
Aug. 13 2 races back to back, (Qualifying series)
Aug. 14 2 races back to back, (Qualifying/finishing series)
Aug. 15 2 races back to back, (Qualifying/finishing series)
Boat return, Prize Giving Party



<唐津市の坂井市長もにっこり>

佐賀県ヨット連盟/レーザー協会が唐津市長表敬訪問

7月8日、現地の松山、重両氏とともに木村会長と加藤（会計担当及び「2014 4.7 ワールド 準備委員会議長」）唐津の坂井市長に会ってきました。反応は「皆さんでこれなら断れませんね！」という感じで、市長も2009年のラジアルワールドの時のエピソードも話されて、良い大会に盛り上げましょとのうれしい言葉をいただきました。

元レーザーセーラーの保利守男さんが市長直属の観光文化スポーツ部のスポーツ振興課の課長さんにこの4月から配属といううれしい布陣です。

また、2013の4.7世界選手権（ハンガリー）も同日始まり、斉藤愛子コーチがプレゼンテーションおよびパンフ配布中です。



右端 坂井唐津市長、手前左から重さん、松山さん、片峰（佐賀県ヨット連盟副会長） 向こう側左から加藤、大谷、木村会長

・2014年のLaser4.7 Youth 世界選手権への参加資格対象年齢

1997年1月1日～2002年12月31日までに生まれた者
(International Laser Class Association 2013 Handbook
P.6 ILCA Age Policy and Useful Information を参照)

Age*	12	13	14	15	16	17
Birth Year**	2002	2001	2000	1999	1998	1997
Laser 4.7	UNDER 16				UNDER 18	

*世界選手権開催年に競技者が迎える年齢

**2014年世界選手権に参加資格のある競技者の誕生日

2013年7月1日
日本レーザークラス協会強化委員会
委員長 佐々木共之

2014年Laser4.7級ユース世界選手権選考方法について

2014年Laser4.7級ユース世界選手権代表選手の選考を下記のように行います。地域選手権をはじめとする選考大会の開催について各地のレーザーセーラー皆様のご理解と御協力をお願いいたします。

1 主旨

- (1) 対象となるレーザーセーラーに早期に選考方法を発表することで、多くの選手が選考大会に参加しやすい環境を作ります。
- (2) 地域選手権大会を活用し、各水域の活性化を図ります。各水域内での4.7級セーラーの練習環境および競争の場を作り世界選手権までに国内選手のレベルアップを行います。

2 アクションプラン

- (1) 地域選手権、全日本選手権等を含めた10大会から代表選手を選出
 - 4.7級ユース世界選手権選考大会 一覧表 (別紙1)
- (2) 表彰台に立てる選手の育成と強化
 - 選考大会を通して競争の場を提供
 - 世界選手権大会代表者（候補者）選考後の強化練習会、合宿の開催
- (3) レースコースの提案 (別紙2)
 - レース実施方法の統一
 - 地域選手権の状況に適したレースコースの提案
- (4) 国内レーザーセーラーの応援・雰囲気作り
 - 地元から世界挑戦を目指す選手、所属フリートをレーザーニュース、協会公式WEB、大会WEB等に積極的に紹介。
 - ランキング一覧表の作成とWEB発表

3 クオリファイについて

- (1) クオリファイ数
 - 大会一覧表にあるクオリファイ数（男女）を10大会から選考する。クオリファイは各大会での4.7級ユース総合成績の上位者から与える。クオリファイ辞退による繰り下げについては4.7級ユース参加艇数の50%以内とし、該当者がいない場合は最終選考大会であるJOCジュニアオリンピックカップ（唐津）に加えられる。（※1）
最終選考大会であるJOCジュニアオリンピックカップ（唐津）についても、クオリファイ辞退による繰り下げは4.7級ユース参加艇数の50%以内とする。 **女子枠（あるいは男子枠）が満たされない場合は、男子(女子)への振り替えてILCAに申請する場合もある。**
 - U-16 クオリファイ枠をJOCジュニアオリンピックカップ（唐津）に設ける。クオリファイ獲得は4.7級ユース参加艇数の50%以内の場合に限る。（※2）
- (2) 大会番号No1. からNo9. 大会でのクオリファイ者は、世界選手権参加手続を2014年3月1日までに、日本レーザークラス協会に行わなければならない。この時点で辞退者がした場合、辞退者がクオリファイを獲得した大会の成績で繰り下げられる。この場合においても（※1）は適応される。
- (3) ランキング大会を4大会指定し、4大会中3大会の成績と身体能力測定から選手ランキングを作成する。補助・支援、合宿等参加資格に関する選考に際してこのランキング順位上位者から決定する。ただし性別の指定がある場合、性別を考慮したランキング上位者から決定する。
 - 5月強化練習会にて身体能力測定を実施する。詳細は別途公示。
 - ランキング発表は指定ランキング大会後速やかに協会WEBにて発表する。
- (4) 選考大会成立レース数：成立したレース数が3レース未満の大会は選考大会としない。その大会でのクオリファイ数は、当該大会直後のランキング指定大会に移行される。
- (5) タイの解き方
ランキングにおいてタイが発生した場合は、選考大会一覧表にある大会番号の高い順の成績からタイを解く。また小数点以下については四捨五入。

4 4.7級ユース世界選手権選考大会コースプラン (別紙2)

4.7級ユース世界選手権選考大会を実施するにあたり、各地域選手権大会が可能な限り同様に実施されるため、下記コースの採用と実施に向けた協力をお願いします。

特に4.7級の帆走スピードがラジアル級、スタンダード級に比べ著しく差が生じる8ノット以下の風域において、（ダッシュ）マークコースの採用をご検討ください。

4. 7 級ユース世界選手権選考大会 一覧表 (クオリファイ割り振り)

別紙 1

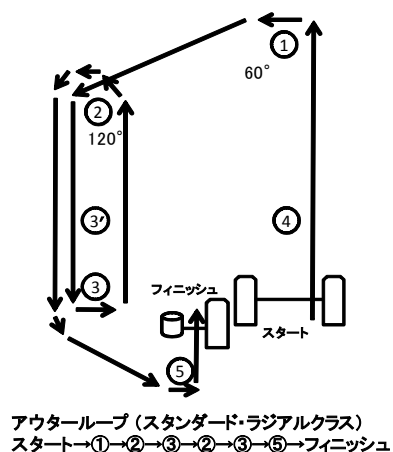
大会番号	期日	日数	大会名		大会選考枠数	M	W	ランキング 対象大会
1	9月14日－15日	2	秋の北海道選手権	函館	2	1	1	
2	9月21日－23日	3	関東選手権	江の島	2	1	1	☆
3	9月	2	秋の九州選手権	熊本	2	1	1	
4		2	秋の東北選手権	調整中	2	1	1	
5	10月5日－6日	2	秋の中国選手権	鳥取	2	1	1	
6	10月19日－20日	2	関西選手権	宮津	2	1	1	
7	10月末	2	四国選手権	高松	2	1	1	
8	11月22日－24日	3	全日本レーザー4.7選手権	唐津	5	3	2	☆
9	2月8日－9日	2	ミッドウィンター選手権	江の島	3	2	1	☆
10	5月4日－6日	3	JOCジュニアオリンピックカップ	唐津	U-18 2/2 U-16 1/1(*2)	3	3	☆
					男子	15		
					女子		13	
					総枠数	28		

別紙 2

4. 7 級参加大会 コースプラン *ダッシュマーク使用タイプ

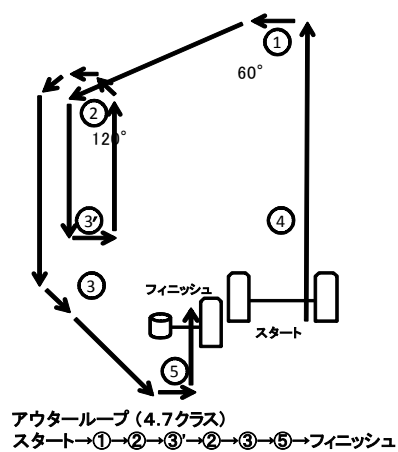
トラペゾイドコース

スタンダード、ラジアル級



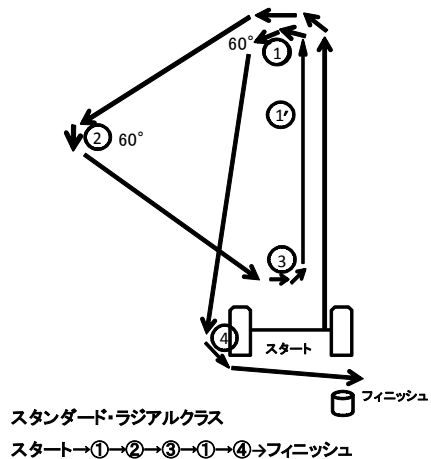
4.7級

*ダッシュマーク使用タイプ



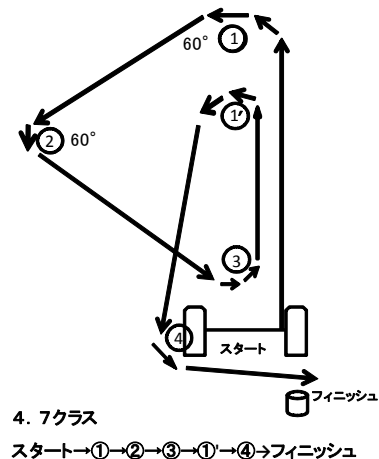
トライアングル+ソーセージ コース

スタンダード、ラジアル級



4.7級

*ダッシュマーク使用タイプ



海面、エントリー数等により上記コースの設定が出来ない場合はソーセージコースにて対応することが出来る

2014年度 身体能力測定について

1. はじめに

2009年3月の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、現在までの4年間各選考会、合宿において実施してきました。これまでの実施により、体力的要素の重要性が理解され、選手の基礎体力の向上に有効な効果を生み出してきました。一方で、身体能力測定に多くの時間が必要なことから、現行の身体能力測定においても改善すべき点が明確になってきました。2014年4.7級ユース世界選手権開催を控え、今後益々身体能力測定対象者増加が予想されることから、測定項目および方法について一部改正を行うこととしましたのでお知らせします。

2. 測定項目について

身体能力測定種目との整合性を図る種目構成を行い、また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の採用を行いました。

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→60～80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
反復横とび→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

評価については、各項目の得点表をもとに点数を算出します。そして、その合計点で身体能力の序列を行います。得点表の作成に当たっては、文部科学省新体力テスト、現在保有しているデータ、その他の資料をもとにセーリング競技の特異性を反映できるように考慮しました。

5. 評価基準

旧種目の評価得点表を元にし、新規採用種目の評価表を追加した。

【男子】

得点	握力	1500m走	シャトル	50m走	懸垂	腕立て	反復	長座体前屈	腹筋	ウォール
10	62kg以上	4'59"以下	120回以上	6.6秒以下	20回以上	35回以上	45点以上	64cm以上	60回以上	3分30以上
9	58～61	5'00"～5'16"	110～119	6.7～6.8	18～19	32～34	41～44	58～63	57～59	3分15～29
8	54～57	5'17"～5'33"	105～109	6.9～7.0	16～17	29～31	37～40	53～57	54～56	3分～14
7	50～53	5'34"～5'50"	100～104	7.1～7.2	14～15	26～28	33～36	49～52	51～53	2分45～59
6	47～49	5'56"～6'22"	90～99	7.3～7.5	12～13	23～25	29～32	44～48	47～50	2分30～44
5	44～46	6'23"～6'50"	80～89	7.6～7.9	10～11	20～22	25～28	39～43	44～46	2分15～29
4	41～43	6'51"～7'30"	70～79	8.0～8.4	8～9	17～19	21～24	33～38	41～43	2分～14
3	37～40	7'31"～8'19"	60～69	8.5～9.0	6～7	14～16	17～20	28～32	38～40	1分30～59
2	32～36	8'20"～9'20"	50～59	9.1～9.7	4～5	11～13	13～16	21～27	35～37	1分～29
1	31kg以下	9'21"以上	49回以下	9.8秒以上	3回以下	10回以下	12点以下	20cm以下	34回以下	59秒以下

【女子】

得点	握力	1500m走	シャトル	50m走	懸垂	腕立て	反復	長座体前屈	腹筋	ウォール
10	45kg以上	5'14"以下	110回以上	6.8秒以下	10回	32回以上	40点以上	63cm以上	60回以上	3分30以上
9	41～44	5'15"～5'31"	100～109	6.9～7.0	9回	29～31	36～39	58～62	57～59	3分15～29
8	37～40	5'32"～5'48"	90～99	7.1～7.2	8回	26～28	32～35	54～57	54～56	3分～14
7	34～36	5'47"～6'03"	80～89	7.3～7.5	7回	23～25	28～31	50～53	51～53	2分45～59
6	30～33	6'02"～6'37"	70～79	7.6～7.9	6回	20～22	24～27	45～49	47～50	2分30～44
5	26～29	6'38"～7'05"	60～69	8.0～8.4	5回	17～19	20～23	40～44	44～46	2分15～29
4	22～25	7'06"～7'44"	50～59	8.5～9.0	4回	14～16	16～19	35～39	41～43	2分～14
3	18～21	7'45"～8'34"	40～49	9.1～9.7	3回	11～13	12～15	30～34	38～40	1分30～59
2	14～17	8'35"～9'34"	30～39	9.8～10.5	2回	8～10	8～11	23～29	35～37	1分～29
1	13kg以下	9'35"以上	29回以下	10.6秒以上	1回	7回以下	7点以下	22cm以下	34回以下	59秒以下

6. 測定項目

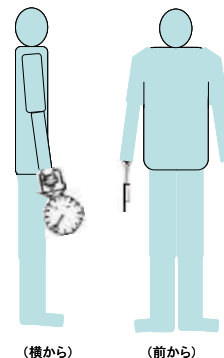
1. 握力

【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。

2. 持久走テスト：20m シャトルラン

【準備】

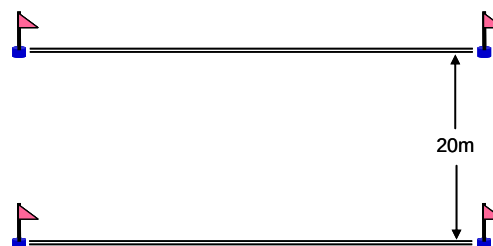
テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー、20m 間隔の2本の平行線

【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、テスト終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

【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。



3 懸垂

【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る(順手で持つ)。
- (3) 膝は曲げて交差させる。
- (4) 靴は脱いでも良いとする。

【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】

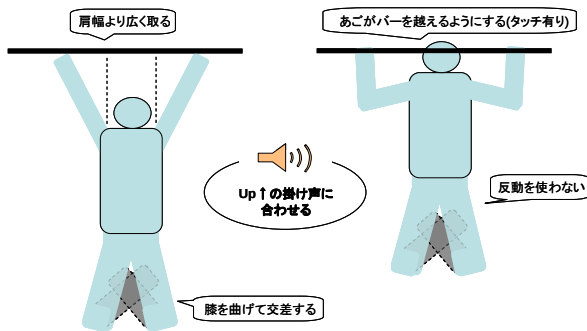
- (1) 屈曲伸展は一定リズム(おおむね4秒間隔で上下する)で行う(掛け声により指示)。
(Upで上腕屈曲を行い、バーを越えた後、降下する)
- (2) 下肢の反動は使わない。
- (3) バーを越えた(タッチした)回数のみカウントする。

【記録】

疲労困憊に至るまでの屈曲回数。

* 屈曲動作をアップの掛け声で行う

(4秒間隔で屈曲・伸展が行われる)



4 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) つま先を椅子の上に乗せる。椅子は一般的なパイプ椅子とする。
- (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) 上体を下げた時に、あごが当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】

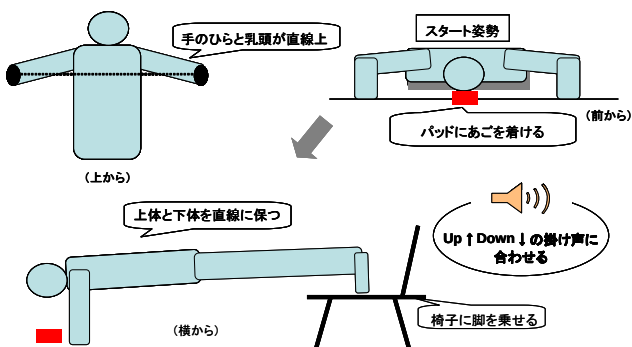
疲労困憊に至るまでの回数を記録する。

* 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



5 新反復横とび

【準備】

- (1) 床の上に、中央ラインとその両側120cmのところに2本の平行ラインをひく。
- (2) 中央ラインの上に、高さ100cmの紐をはる。
- (3) サイドラインより外側50cmのところにマーカーを置く。

【方法】

中央ラインをまたいで立ち、「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)、次に中央ラインにもどり、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する。中央ラインを越す際には紐の下をくぐり、左右のサイドラインを越す際には外側のマーカーにタッチしなければならない。

【規定】

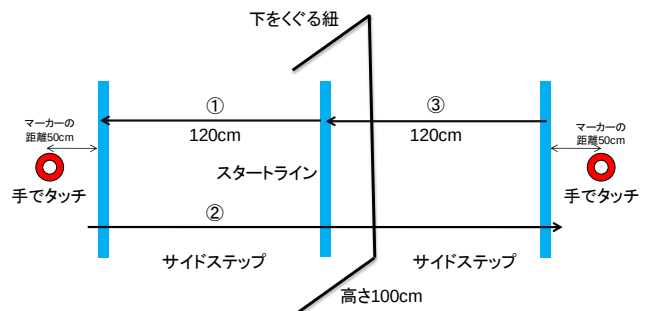
- (1) 中央ライン上の紐をくぐる際に、紐に触ってもよい。
- (2) 左右のサイドラインを踏み越した上で、マーカーにタッチしなければいけない。

【記録】

上記の運動を20秒繰り返す、それぞれのラインを通過するごとに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。

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り越えなかったとき
- ・ 中央ラインをまたがなかったとき
- ・ マーカーにタッチしなかったとき



6 腹筋

【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。
下腿を椅子の上に上げた状態にする。
- (2) あごを引き胸元に付ける。
- (3) 足かかと部分が、常に椅子と接地した状態で実施する。
膝、腰の関節は90°とする。
- (4) 補助者なし。
- (5) 正確な動作を維持するために両腕を固定する場合がある。

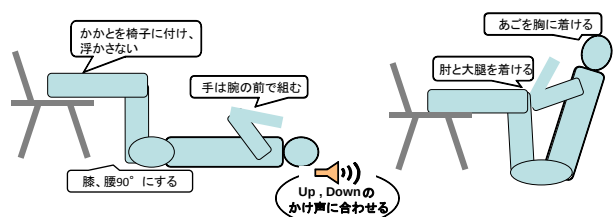
【動作】

- (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



レース結果 Regatta Results

●協会認定公式記録●

春の東北選手権（5/4～5 山形県鼠ヶ関）
強風と波とお寿司が最高！！



第1レース1マークアプローチ



第1レース下マーク回航

春の東北選手権は今年も山形県鼠ヶ関マリーナで開催されました。昨年は、よい強風のレースができたので、今年も期待していたところ、期待通りの強風が吹き、良すぎて、2日目は12メートルオーバー、春にしては少し、吹きすぎであえなく中止となり、1日目に成立した2レースで成績がつけました。



2日目12mオーバーのためノーレース

結果は、秋田フリートの齋藤が体重を活かして1, 1で優勝させていただきました。いつもながら、素晴らしい運営でうねりの高い難しいコンディションでレースを行なってくださった地元の方々に感謝です。



優勝した齋藤選手



第1レース下マーク回航



この大会の楽しみのひとつはマリーナの目の前にあるお寿司屋さん「朝日屋」です。すべて天然の地物を使ったお寿司は絶品です。ここに来るついでにでもぜひ、鼠ヶ関に来ることをおすすめします。

（秋田フリート 齋藤大輔）



2013年レーザー春の東北選手権

競技種目 Int Laser Class
日程 2013年5月4, 5日
参加艇数 17 艇

第1レース		第2レース		第3レース			
風速 8m/sec		風速 9m/sec					
コース 210度		コース 210度					
S時刻 13:20:0		S時刻 13:55:0					
終了 13:39:5		終了 14:32:1					
順位	得点	順位	得点	順位	得点	合計	総合
F 1	1	1	1			2	1
F 4	4	2	2			6	2
F 2	2	5	5			7	3
F 5	5	3	3			8	4
F 6	6	7	7			13	5
F 9	9	8	8			17	6
F 10	10	9	9			19	7
F 3	3	DNF	18			21	8
F OCS	18	4	4	ノーレース		22	9
F OCS	18	6	6			24	10
F 7	7	DNF	18			25	11
F 8	8	DNF	18			26	12
F DNC	18	DNC	18			36	13
F DNC	18	DNC	18			38	14
F DNC	18	DNC	18			38	15
F DNC	18	DNC	18			38	16
F DNC	18	DNF	18			38	17

筑前芦屋兼春の九州選手権（5/25-26 筑前芦屋） 風とレセプションなら筑前芦屋！



お馴染みの強風で激走するラジアルクラス

レース1日目午前11時の艇長ミーティングの頃、昼から吹いてくるらしい予報が入ってきました。最初の号砲の13時に合わせての出艇の頃はかなり東寄りの風が吹いて来ました。

結局初日は6～7m/sでスタンダードもラジアルも多少の振れがあるものの皆さんセーリングを楽しめたようでした。

2日目はやはり東南東ですが昨日より梅雨明け前の気圧の谷の影響か8～10m/sと吹きあがり、また一時的なブローが艇を不安定にして沈艇が続出し順位を結構左右しました。

梅雨明け前の強風を望む方は是非来年芦屋に挑戦してみてください。それとレセプションでの九州産業医科大学のコスプレのダンスは見もので、かわいい女子大生や男子学生がオジサン連中のために必死に踊ってくれました。



レセプションでは玄界灘の海の幸、BBQ、もつ鍋を堪能

運営の皆さんはシフティーな強風のもと、コース設定やアンカリングで大変苦労されました。有難うございました。

成績の方は、スタンダードは山口Fの内藤選手がオールトップ、他を大きく離してのぶっちぎりの優勝でした。

ラジアルは、ゴールデンウィークに津でルロのレクチャーを受講した下関フリートの三吉選手が、山口Fの櫻井選手及び下関Fの有光選手との接戦を制し優勝。三吉選手は、2日目の強風の時に、油断したのかバングシートがメインブロックに食い込みシートコントロールに苦しみ、解消できたのが最後の下マークの直前という事態で思うように走れませんでした。前日の差をкаろうじて守ったのと次のレースが吹きあがってきてノーレースになったことで、1位を2回も取った櫻井さんには申し訳なかったですがかろうじて1位となりました。

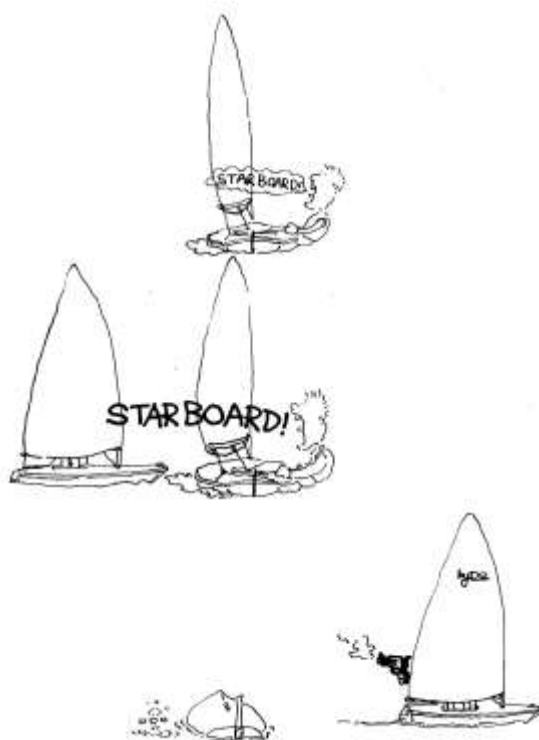
来年も参加したいですが若い人がもっと参加してオジサンやおじいさん連中を刺激していただきたいと思いました。

（下関フリート 三吉亮）



今回で第25回。参加賞はレース中の写真とオリジナルグラス

順位	氏名	協会No	フリート	セールNo	年齢	リグ	1R	2R	3R	4R	5R	合計
1	三吉 亮	3321	下関	187422	Masters	rad	3	1	2			6
2	櫻井 晋次郎	3819	山口	168697	Masters	rad	1	5	1			7
3	有光 哲也	2631	下関	156784	Masters	rad	2	2	3			7
4	原田 高歩	1362	唐津	164166	Masters	rad	4	4	4			12
5	飯野 耕司	5791	福岡	161276	Masters	rad	6	3	5			14
6	納富 希志夫	2598	福岡	173740	Masters	rad	5	6	6			17
7	橋本 浩太郎	5816	山口	158566	一般	rad	7	7	8			22
8	平田 和繁	5193	福岡	72743	Masters	rad	8	8	7			23
9	大西 裕	5986	岡山	204483	一般	rad	9	9	9			27
10	須山 研吾	5985	山口	148518	一般	rad	10	10	10			30
11	久野 彰次	5937	津屋崎	156017	一般	rad	11	11	12			34
1	内藤 幸一郎	1541	山口	205098	Masters	STD	1	1	1			3
2	穴見 正雄	5407	材木座	182305	Masters	STD	2	2	4			8
3	古水 次郎	4864	北九州	154063	一般	STD	3	3	2			8
4	長本 好政	3598	下関	83720	Masters	STD	7	4	3			14
5	中島 義隆	4528	北九州	148507	Masters	STD	5	5	8			18
6	山本 厚	3741	北九州	153778	Masters	STD	4	7	9			20
7	中村 浩一郎	4307	山口	168699	Masters	STD	8	6	8			22
8	小向井 正樹	6007	福岡	180027	Masters	STD	6	8	8			22



中部選手権（6/1～2 知多） セントレアの風を受けて！



エンジン修理完了。

この日を待ちかねたかのようにレース旗を翻し出港する第3七福丸

6/1・2に愛知県常滑市のレーザー知多フリートで中部選手権が開かれました。知多フリートは常滑市鬼崎港にあり、中部国際空港が目に見える場所にあるフリートです。今回は std/rad/4.7 合わせて 29 艇が全国から集まりました。平年より早い入梅となり天気が心配されましたが両日ともよい天気に恵まれました。



東海地方は梅雨入りしましたが、2日間いい天気に恵まれ
7レース行われました

初日は4～6mの南西の風の中4レースが実施され、stdでは谷口選手がトップとなりました。コースはトライアングルで1マークまでの距離が長く、私はそこまでで体力の大半を消耗してしまい、最後まで集中して走れませんでした。もっと体力が続くようにトレーニングをしないといけないと感じました。



スタンダードスタート



NTIにしっかりと食い下がる若者たち

二日目は3～4mの南西の風となり、3レースが実施されました。風が弱くなったので初日の疲れを癒しつつ走ることができ、結果としては2, 1, 1とよい順位を引けました。

しかしクローズのスピードで谷口選手や藤野選手に完全に遅れをとってしまった現実を目の当たりにしました。また1マークではマスターズの小宮山選手や加藤選手が上位で回航され、マスターズの皆さんのレベルの高さを改めて実感しました。総合では優勝できましたが、また課題も見つかったので有意義なレースをさせて頂きました。

レセプションでは地元のおいしいお肉やお魚、貝を頂きました。また、あんかけスパゲティも振舞って頂き、おいしく頂きました。会は大変盛り上がり、有意義な時間をすごさせて頂きました。大会の準備をして頂きました、レーザー知多フリートの皆さんには改めてお礼申し上げます。



マスターズは、お酒もビールも、もちろんレースも楽しみました

知多フリートは以前もお邪魔させて頂きましたが、セーリングエリアの広さや景色・設備や交通アクセスの点で優れていると感じています。皆さんもぜひ知多フリートに遊びに来てはいかがでしょうか。よい風と飛行機が待っていると思います。

（浜名湖フリート 植田順大）

スタンダード		協会No.	セーラーNo.	1R	2R	3R	4R	5R	6R	7R	total	with discard	順位
名前	所属			得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点			
植田 順大	浜名湖	5314	187424	1	1	1	1	1	1	1	29	11	1
谷口 秀彦	和歌浦	5508	150192	2	2	1	1	1	2	3	16	12	2
藤野 隼	津	5265	198073	3	3	1	1	1	2	3	32	14	3
水野 本	清水	5805	143025	5	5	3	4	4	7	5	23	25	4
瀬川	大阪北港	5931	150172	9	8	4	4	3	5	6	38	29	5
五十嵐 厚志	江ノ島	5622	198066	4	4	7	7	7	4	8	48	38	6
加藤 重雄	津	826	187421	8	8	6	9	9	9	4	51	41	7
小見山 三知男	沼津	1192	182309	6	6	9	14	14	11	10	65	51	8
佐藤 嘉紀	仙台	5898	175169	11	11	5	8	8	6	18	70	52	9
野沢 博	諏訪湖	1268	180402	12	12	8	11	11	12	9	66	54	10
生田 嘉幸	河和	3697	135895	10	10	10	10	12	13	7	67	54	11
廣瀬 一貴	材木座	5120	180154	7	7	2	2	6	6	18	87	69	12
木村 和峰	沼津	5726	112006	16	16	11	11	13	13	8	88	72	13
村瀬 明宏	河和	2798	148489	13	13	12	12	10	16	16	94	76	14
向井 博	沼津	5425	51750	14	14	14	14	16	16	14	95	79	15
今野 京太郎	沼津	申請中	112015	17	17	15	15	17	17	15	106	89	16
鈴木 博之	大阪北港	5961	138603	15	15	13	13	15	15	10	107	89	17

ラジアル		協会No.	セーラーNo.	1R	2R	3R	4R	5R	6R	7R	total	with discard	順位
名前	所属			得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点			
蛭田 香名子	津	5536	202613	2	2	2	1	1	2	2	11	9	1
長谷川 哲子	津	5063	202612	3	3	1	3	3	1	2	19	14	2
西尾 勇輝	和歌浦	5923	154570	1	1	3	4	3	3	3	20	16	3
高山 大智	和歌浦	5966	185358	4	4	2	2	4	4	1	27	17	4
西野 隆文	戸屋	4585	150159	4	4	5	5	5	5	5	34	28	5
大成 賢二	津	5358	178199	5	5	6	7	6	6	5	41	34	6
藤田 敏昭	蒲郡	127	162554	6	6	8	6	6	8	8	51	43	7
滝野 洲平	江ノ島	4877	151764	7	7	7	8	8	7	7	51	43	8
青柳 俊介	江ノ島	4319	204988	8	8	9	9	9	9	9	62	53	9

4.7		協会No.	セーラーNo.	1R	2R	3R	4R	5R	6R	7R	total	with discard	順位
名前	所属			得点	得点	得点	得点	得点	得点	得点			
杉浦 涼斗	蒲郡	5979	178191	1	1	2	2	2	2	1	10	8	1
玉山 裕登	蒲郡	申請中	156113	2	2	1	1	1	1	4	13	9	2
児玉 洋輝	蒲郡	申請中	204485	DNS	4	DNS	4	DNS	4	DNS	28	24	3



3階のテラスで、全員集合

春の北海道選手権（6/15～16 小樽祝津） 春が来た小樽はマークが見えない???



北海道のセーリングは空と海と仲間が最高！

今年の春の北海道はなかなか寒気も去らず天気も悪く心配されましたが、多少の雨はあるものの何とか回復の予報に変わりやれやれでした。参加はスタンダード5艇ラジアル11艇でいつもより少なめでちょっと寂しいものがありましたけどいつもの顔ぶれも集合しました。



春の広～い空、山にはまだ雪が見えます

スタートはスタンダード、ラジアル同時で行われ、初日のレースは北北西3～4m皆さんのレベルも上がりスタートは結構混雑状況で今までの様にスタートさせてくれませんでした。おまけに私自身は頸椎から腕への痛みで最悪コンディション。能代選手をマークしているのですがいつもやられてしまいました。そこに鮫島選手がとの三つ巴での戦いになり第二レースでOCSで義理をはたしてくれた能代選手のおかげで初日暫定1位となりました。

ラジアルは紋別の上森兄貴が足首骨折で補強プレート抜き取った足でしたが狂ったように走り初日オールトップでした。



霧だー——っ マークが見えん

レース中に霧が海面を覆いマークが見えなくなる事態もあり、急激に暖くなった北海道ならではの気象も体験することができました。

2日目は朝から風なし晴天で海面に出ても吹かず風待ちしましたが急激に吹き上がり6m～8m程度で強弱の激しい状況になり1レースを消化しました。最悪コンディションの私は3位 鮫島選手は私と能代選手の戦ってる間に有利な左に突っ込み先行され1位 能代2位 私3位と言う結果になりました。

ラジアルは上森選手が楽勝かとおもわれましたが波乱が起こり5位、元芦屋Fの安藤さんが吹っ切れた様に走り1位、上田のいやじが2位。津で行われたレーザーアカデミー参加者の安藤、井上両選手がレーシングに安定し始め上位に入賞しました。

スタンダードの能代選手もギアチェンジしたように走りが変わりアカデミー効果が認められた走りでした。2日目のレースは時間切れで1レースのみとなり捨てレース無しでかろうじて私が4連覇させて頂きました。



写真の白い点は霧です

初日夜に屋外でプロジェクタを使い津のアカデミーで学んだ一部を北海道セーラーに紹介出来ました。愛子さんがGPSを持って運営に参加して頂きました。私の持ち込んだ7台で全員のレースデータをとる事ができ、すぐにe-Yachtで見られるようにして頂きました。

運営の皆様、レセプションのシェフ様有難うございました。また来年もエントリーしますのでよろしくお願いします。

（津フリート 加藤重雄）



スタンダード

順位	氏名	JLCA	フリート	セールNo.	6月15日(土)			6月16日		得点
					1R	2R	3R	4R	5R	
									中止	
1	加藤 重雄	826	津	187421	2	1	1	3	-	7
2	鮫島 伸雄	1041	小樽	16343	3	2	4	1	-	10
3	能代 弘	2978	函館	190951	1	OCS	2	2	-	11
4	黒山 英明	5640	小樽	148505	4	3	3	4	-	14
5	岡村 正俊	5814	小樽	198077	5	4	5	DNC	-	20

ラジアル

順位	氏名	JLCA	フリート	セーlnNo.	6月15日(土)			6月16日		得点
					1R	2R	3R	4R	5R	
									中止	
1	上森 保雄	5232	道東	198470	1	1	1	5	-	8
2	上田 正夫	5212	道東	175452	2	2	2	2	-	9
3	井上 慶俊	5577	函館	184002	3	3	4	3	-	13
4	安藤 啓正	5492	屈斜路湖	196467	4	4	7	1	-	16
5	村形 幸一	5128	札幌	177441	6	6	3	8	-	23
6	西川 順一	4426	道東	138622	7	7	8	4	-	26
7	榊原 孝博	5759	道東	164163	9	5	9	6	-	29
8	田原 修	5760	道東	109307	5	8	5	DNC	-	30
9	榊原 宏洋	5751	道東	147482	11	10	6	10	-	37
10	阿部 寿男	4133	屈斜路湖	184004	8	DNC	11	7	-	38
11	野崎 アキヒロ	5753	屈斜路湖	168514	10	9	10	9	-	38

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	
7/13-14	めんたいカップ / 津屋崎F 大会サイト: http://bananahouse.net/mentaicup_2013	★
7/27-28	ジ・アイカップ / 芦屋F ●特集ページ参照 ●大会サイト: http://www.laser-ashiya.net/theicup/index.html	★
7/28	湘南カップ / 逗葉F 大会サイト: http://outdoor.geocities.jp/laserzuyofleet/shonancup.html	★
8/18	湘南レディース&マスターズ / 材木座F 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/	★
8/31-9/1	全日本マスターズ選手権 / 浜名湖F ●特集ページ参照 ●大会サイト: http://www.geocities.jp/hamanako_youth/masters.html	★
9/14-15	秋の北海道選手権 / 函館F ¥8,000 ●特集ページ参照 ●大会サイト: http://northhouse.sakuraweb.com/ ☆2014 年レーザー4.7 ワールド選考大会 枠数 2(男子1、女子1)	☆☆
9/21-23	江の島オリンピックウィーク / 関東選手権 / 江の島F 暫時 web にて発表 http://www.laserjapan.org/ ☆2014 年レーザー4.7 ワールド選考大会 枠数 2(男子1、女子1)	☆☆
9/21-22	秋の九州選手権 / 熊本F ●大会サイト: http://otegaruhp.com/kmsaf/html/p3/ ☆2014 年レーザー4.7 ワールド選考大会 枠数 2(男子1、女子1)	☆☆
9月末	北信越選手権 / 諏訪湖F 暫時 web にて発表 http://www.laserjapan.org/	★
10/5-6	ラジアル北海道選手権 / 屈斜路湖F 暫時 web にて発表 http://www.laserjapan.org/	★
10/5-6	秋の中国選手権 / 鳥取湖山池F 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/ ☆2014年レーザー4.7ワールド選考大会 枠数2(男子1、女子1)	☆☆
10/19-20	関西選手権 / 宮津F ¥7,000 レセプションのみ¥1,000 ●開催地:田井宮津ヨットハーバー沖 ●日程:09:00受付、11:55第1Rスタート ●参加料:¥7,000 (レイトペナルティ¥2,000)+ボートヤード(洗艇料含む)及びスロープ使用料¥1,000x2日 ●賞:1~3位 ☆2014 年レーザー4.7 ワールド選考大会 枠数 2(男子1、女子1)	☆☆
11/2-4	全日本ラジアル選手権 / 淡輪F 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/	★
11/9-10	四国選手権 / 高松F 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/ ☆2014年レーザー4.7ワールド選考大会 枠数2(男子1、女子1)	☆☆
11/22-24	全日本選手権・全日本レディース選手権・全日本レーザー4.7選手権 / 唐津F 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/ ☆2014年レーザー4.7ワールド選考大会 枠数5(男子3、女子2)	☆☆
未定	秋の東北選手権 / 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/ ☆2014年レーザー4.7ワールド選考大会 枠数2(男子1、女子1)	☆☆
未定	秋の大阪湾選手権 / 暫時webにて発表 http://www.laserjapan.org/	★
未定	琵琶湖選手権 / 暫時 web にて発表 http://www.laserjapan.org/	★

レーザーアカデミー（4/30～5/4 津） ドミニカの風が日本に上陸！



東京ベイの目黒さんからドミニカのレーザートレーニングセンターのヘッドコーチのルロ氏を日本に呼んでコーチングを受けたいかどうかという提案を約2年前に受け検討に入りました。

行きたくても時間的費用的に行けない人は多いであろうと思いい企画することは一度は受けてみたい本格的なコーチングですが、開催にあたって内容、費用、参加者、通訳等の調整を行い実行しました。

ルロ氏はアドバンスドレーザーボートハンドリングのビデオでおなじみの世界的なセーリングコーチのジャビエール・ボロジョビッチ博士（内科及びスポーツ医学）通称ルロさんを三重県津ヨットハーバーに招き、シニアレーザーセーラーを主体としたクリニックを開催しました。

ルロさんは2003年にドミニカ共和国にてレーザーのトレーニングセンターをアリ・バルシ氏と共同で開設しました。以来、主任デュニクリフ（米国、2008年北京女子金メダル）等のゴールドメダリストをはじめ、数多くのオリンピックセーラーをサポートしてきました。2012年のロンドンオリンピックではラムス・ミグレン（男子：スウェーデン）が銅メダルを獲得しています。



本合宿は伊勢湾海洋スポーツセンターと津フリート有志の支援を受ける事で可能となりました。勿論、東京ベイの目黒さんの企画、江の島の滝野さんの調整で現地私をサポートして頂きました。（通称：爺三人組）有難うございました。



左からルロコーチ、佐藤三郎さん、目黒さん

4月28日にルロ氏が到着し29日にはもったいないと言う事から基本的な機装のセッティングの解説と海上視察兼ねたトレーニングを行いました。用意したメガホンも使わず大きな気持ち

のいった声で指導は迫力のあるものでした。海上の通訳サポートは目黒、加藤で行いルロコーチのサポートも可能となり30日から5月4日の5日間合宿本番に入ることができました。その夜はウェルカムパーティーで盛り上がりいよいよ本番へ突入。



30日には海上での練習方法の座学を行い海上練習となりましたが、座学では皆さんどうしたの？と言うくらい熱心で遅刻者なし、点呼不要。座席も前から埋まり、居眠りなんか誰もいないし普段爺くさい目も輝き熱気ムンムン、質問も飛ぶ。コーチも参加者も素晴らしい状況でした。



連日午前ブリーフィング、海上練習、デブリーフィングと行いましたがこの状況は継続し更に熱気を帯びたものでした。特に元NT選手も参加し大きな収穫を得たようです。

レーザー仲間には欠かせない夜の宴会は松阪肉BBQ、津のアイドル小ユカパー、西野さんのご友人のカンゾオーネパーティー。何もかも充実したもので最終日前夜のライブ入りのパーティーでは駆けつけてくれた大谷さんも参加のジアイ会長も大喜びしてもらい最後はアンコールと全員輪になってのダンス、名残惜しいひと時でした。



ルロコーチ 茶道入門



ルロコーチ&小ユカ

参加の皆さんそれぞれの地に戻れましたが未だ余韻に浸られたり練習に気合が入ったり、レースでは今までより良い結果の報告が入っています。

来年5月の連休にはルロさんは呼べませんが、今回参加者が集まり忘却対策シニア合宿開催予定です。

（津フリート 加藤重雄）



参加メンバーが全国へドミニカの風を伝えます！



大会名 第22回 THE I CUP (ジ・アイ・カップ)
 主催 レーザー芦屋フリート
 協力 奈良県セーリング連盟 レーザー芦屋フリート

開催地 兵庫県立海洋体育館(芦屋マリンセンター)
 〒659-0032 兵庫県芦屋市浜風町 30-2
 tel: 0797-32-2255

日程 7月27日(土)
 9:00 受付
 9:30 開会式、艇長会議
 10:55 第1レーススタート予告信号、引き続きレース
 ・2日間で6レースを予定
 ・1レースの成立をもって本大会の成立とします。
 17:00 レセプション (19:00 終了予定)
 7月28日(日)
 10:25 当日最初のレース スタート予告信号
 引き続きレース
 16:00 表彰式、閉会式

適用規則 セーリング競技規則 2013-2016
 日本セーリング連盟規程
 インターナショナルレーザークラスルール
 レースの公示 および 帆走指示書

クラス レーザー
 - スタンダードリグ
 - ラジアルリグ
 - 4.7リグ
 ・リグによるクラス分けをおこないます。
 ただし参加艇数によっては、複数のクラスを同時スタートとすることがあります。

参加資格 レーザークラス協会会員であること。
 ・大会当日、受付にて2013年度の会員証を提示してください。
 ・本年度の協会登録がまだの方はこちらから登録願います。(会員証の受け取りが間に合わない場合は会費支払いの証明になるものをお持ちください)
 ・本大会の受付で協会登録をしていただくこともできます。
 ・年間登録(2014年3月まで有効):
 一般 7,000円、ジュニア 5,000円
 - Web会員、口座振替で割引あり。
 ・スポット登録(本大会のみ有効): 3,000円

申込方法 次の(1)、(2)いずれかの方法でお申し込みください。

- (1) 本サイトのエントリーフォームを利用
- (2) theicup@laser-ashiya.net へメールを送付
 メールには、
 a. 氏名※(ふりがな)
 b. 所属フリート※(レーザーフリートに所属していない方は空欄としてください)
 c. フリート以外の所属※(レーザーフリートに所属している方は空欄でかまいません)
 d. レーザークラス協会登録番号※
 e. セールナンバー※
 f. 使用リグ※
 g. チャーター艇の要/不要
 h. 年齢(2013年7月27日時点での年齢)
 i. 性別
 j. 住所
 k. 電話番号(車で来場される方は携帯番号も)
 l. Eメールアドレス
 m. ゲスト人数
 (あなた以外のレセプション参加人数)
 n. ひとこと※
 o. レース委員会への連絡を明記してください。
 さらに、次の誓約文を明記してください。

私は、定められた規則を守り、完全な自己責任において大会に参加することを誓います。
 レースでスタートするかどうか、レースを継続するかどうかを判断する責任は私個人にあり、また大会期間前後ならびに大会期間中に生じた生命の喪失や心身の負傷、あるいは物品の紛失や損壊について、主催者、その役員、大会役員、ボランティア、その他の関係者が一切の責任を負わないことを了解しています。
 参加料は、当日レガッタ会場にて受付時に必ず支払います。

- ・記入された個人情報は、本大会運営の目的に限って使用します。
- ・※ 印の項目はエントリーリストに掲載します。

エントリーの受理

本サイトのエントリーリストへの掲載をもってエントリーの受理とします。

締切と参加料

- 通常エントリー : 7月19日(金)締切 参加料 6,000円
 レイトエントリー: 7月24日(水)締切 参加料 7,500円
 ・レセプションのみの参加: 1,500円(ただし小学生以下無料)
 ・通常エントリーの締切以降のキャンセルはできません。

支払方法 当日徴収

チャーター艇 5,000円 ハル、スパーのみ
 ・7月5日(金)までにエントリーされたチャーター艇希望者のうち、遠方の方から順に割り当てます。その後は先着順に割り当てます。

その他
 ・昼食は各自でご用意ください。
 ・前後日の艇搬入・搬出はできません。

第30回

レーザー全日本マスターズ選手権大会レース公示

2013年8月31日～9月1日

- 1 主催団体
 - 1.1 主催 日本レーザークラス協会,
 - 1.2 公認 財団法人日本セーリング連盟 (H24-17)
 - 1.3 後援 NPO 法人静岡県セーリング連盟
中日新聞東海本社、静岡新聞社、静岡放送
 - 1.4 協力 浜口ウヰン株式会社
(有) Ship Man
水の事故ゼロ運動推進協議会
ビーチスマリーナ マスターズセーリングクラブ
- 2 大会役員
実行委員長 坂本 修 (レーザー浜名湖フリート)
レース委員長 中嶋 浩二郎 (静岡県セーリング連盟)
プロテスト委員長 落合 正巳 (静岡県セーリング連盟)
公式計測委員 西野 隆文 (日本レーザークラス協会)
- 3 開催場所
ビーチス マリーナ
静岡県浜松市北区三ヶ日町大崎 1013
TEL 053-526-7829
<http://www5f.biglobe.ne.jp/~beachsmarina/index.html>
- 4 開催日
2013年8月31日(土)～9月1日(日)
- 5 競技種目
レーザースタンダードクラス、レーザーラジアルクラス、
レーザー4、7クラス
- 6 適用規則
 - 6.1 セーリング競技規則(2013-2016)に定義された規則を適用する。
 - 6.2 RRS 付則 P を適用する。
- 7 参加資格
 - 7.1 日本レーザークラス協会の 2013 年度メンバーであること。(受付時にメンバーカード提示)
 - 7.2 日本セーリング連盟の 2013 年度会員であること。
 - 7.3 2013 年 8 月 31 日に満 35 歳以上であること。
(但し、女性は年齢制限を除き、ラジアルクラス又は 4.7 クラスのみ参加可能)
(65 歳以上の GGM はラジアルクラス、4.7 クラスのみ参加可能)
- 8 参加料
 - 8.1 13,000 円 (マリーナ使用料、レセプション費用含む)
 - 8.2 レセプションのみの参加料は、大人 3,000 円
小学生以下 無料
以上、当日受付時に支払う事。
- 9 参加申し込み及び問い合わせ先
 - 9.1 大会への申し込みは、8月23日(金)までにオンラインエントリー(レーザー浜名湖フリートHP)にて行う事。
 - 9.2 問い合わせ先(兼大会事務局)
〒430-0841
静岡県浜松市南区寺脇町1515-2
坂本 修 携帯 030-9029-4930
(昼 15 時～夜 11 時)
携帯メール s143005zzz@docomo.ne.jp
 - 9.3 エントリー
オンラインエントリー
http://www.geocities.jp/hamanako_youth/online_entry.html
(リグ/セイル NO/氏名/年齢/所属フリート/
協会 NO/メッセージ/宿泊を記入)
エントリーリストはHPに記載します。
 - 9.4 参加申し込み締め切り
8月23日(金) 24 時
レイトエントリーは
8月29日(木) 24 時まで受け付ける
レイトエントリーフィーは、プラス 3,000 円とする。

10 帆走指示書

帆走指示書は、スキッパーズミーティングまでに公式掲示板上に掲示される。
(事前にWEBに掲載予定)

11 計測

すべての選手は下記日程内に大会計測を受けなければならない。

計測場所 ビーチスマリーナ内

8月31日(土) 8:30-11:30

9月1日(日) 8:00-10:00

艇及び装備の計測は大会中随時行うことがある。

12 艇と装備

全選手は大会期間中、1つのハル、セール、マスト、ブームセンターボードを使用しなくてはならない。
艇はマスト抜け用ショックコード並びに、直径6mm以上、長さ5m以上のパウラインを搭載し、その一端はパウアイに結びつけられていなければならない。

安全

選手は有効な浮力を有する救命具を着用しなければならない。

ウェットスーツ、ドライスーツは適当な個人用浮力体と見なさない。

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。

13 日程

8月31日(土)

8:30 受付開始(ビーチスマリーナ内)

10:30 開会式 大会本部前

スキッパーズミーティング

11:55 第1レース予告信号、ひき続きレースを行う
(最大3レースを予定)

17:30 マスターズミーティング: ビーチスマリーナ

18:00 レセプション: ビーチスマリーナ

フリート紹介

ライブ演奏

21:00 終了

9月1日(日)

9:55 当日最初のレース予告信号、ひき続きレースを行う
(最大3レースを予定)

14:00 時以降スタートは行わない

16:00 表彰式、閉会式 ビーチスマリーナ

14 レース形式

トライアングルコース

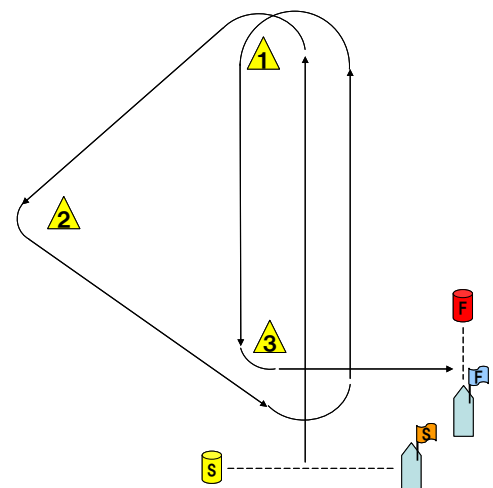
スタンダードクラススタート後 ラジアル&4、7クラススタート

各クラスは、カラーバンドを取り付けること

スタンダード/ラジアル/4、7の各クラスは参加艇数により同時スタートあり

帆走コースは帆走指示書に記載

コースは、S→1→2→3→1→3→F とする。



1 5 得点方法

- 15.1 セーリング競技規則 (2013-2016) を適用する。
15.2 本大会は最大6 レースを予定し、最小1 レースをもって成立する。

1 6 賞

- スタンダードクラス 各カテゴリー1位にキューブ授与
アプレントイス (1~3位) 3 5~4 4 歳
マスターズ (1~3位) 4 5~5 4 歳
グランドマスターズ (1~3位) 5 5~6 4 歳
ラジアルクラス 各カテゴリー1位にキューブ授与
アプレントイス (1~3位) 3 5~4 4 歳
マスターズ (1~3位) 4 5~5 4 歳
グランドマスターズ (1~3位) 5 5~6 4 歳
グレートグランドマスターズ (1~3位) 6 5歳以上
レディース (1~3位) 年齢 オープン
4. 7 クラス
1~3位) 3 5歳以上オープン

1 7 責任の所在 (RRS4)

本大会の主催者、関係各団体及びレース委員会は、大会前、大会中または大会後に受けた人的損傷もしくは生命の喪失、または物的損傷に対するいかなる責任も負わない。またスタートするか、あるいはレースを継続するかどうかを決める責任は各艇にある。

その他の情報提供

A) 艇の搬入

8月31日(土) 8:00~とする。
前日の艇の持ち込みは1艇1日1,050円、搬入時、ビーチスマリーナに支払うこと。

B) チャーター艇

チャーター料 ハルのみ 8,000円
艇数に限り(予定:8艇)があるため、遠方優先とし抽選を行う場合がある。
チャーター料は当日支払いとする。

C) 宿泊

宿泊は各自手配のこと。
駐車場で車中泊 可
宿泊案内
<http://mikkabi.jp/ryokan.html> 三ヶ日観光協会
http://www.google.jp/e/p230_s00813.html

D) 支援艇

サポートボートはレスキューボートとみなされ、以下の条件を満たす場合のみ使用を許可する。(必ず事前申請を必要とする。)

- 1)参加申し込み時にレース委員会に使用を申請し、レース委員会の指示に従う場合にのみ許可を受けることができる。
- 2)常時はサポートボートとして航行範囲の制限を守り、レース委員会からレスキューボートとしての要請があれば、いつでもこれに応じること。この要請があった場合のみ制限範囲内への進入を認める。
サポートボートは、船検証に示されている航行可能エリアをクリアしていることと、ヨットモータボート保険(対人対物賠償責任保険及び搭乗者傷害保険)に加入済みであること。
運行についてレース委員会の指示に従わなければならない
海上におけるレース委員会からサポートボートへの支援要請は、運営艇に「F」旗を掲揚して通告する。

E) 観覧艇

観覧艇を用意していますが、人数に限りがあります。

秋の北海道選手権大会レース公示

2013年9月14日~15日

世界初?

スタンダードとラジアルの両方のリーグで各日を戦い真のチャンプを決める・・・こんなカテゴリーを設けました。
エントリーは来週から北の番屋にて。

主催：レーザー函館フリース

運営主体：江差ヨット協会

1. 開催場所：北海道江差港マリーナ及びその沖海面
2. 開催期日：2013年9月14日(土)~9月15日(日)
3. 競技種目：スタンダード&ラジアルクラス
(14日ラジアル・15日スタンダード) or
(14日スタンダード15日ラジアル)
スタンダードクラス
ラジアルクラス
4. 7クラス(世界選手権枠男女各1有)
4. 適用規則：セーリング競技規則(2013-2016)に定義された規則を適用する。(帆走指示書で変更されたものを除く)
5. 参加資格
①日本レーザークラス協会の2013年度メンバーであること。
6. 参加申し込み及び問合せ先
大会への参加申込は、締切までに下記よりオンラインエントリーを行う。
<http://northhouse.sakuraweb.com/>
★ 問合せ先
函館フリースキャプテン 能代 弘
Tel : 090-9756-4063 blues-brothers55@rio.odn.ne.jp
- ★ 参加申込締切：9月6日(金)
レイトエントリーフィーはプラス2,000円とする。
7. 参加料：8,000円(レセプション費用含む)当日受付時に支払うこと。
レセプションのみの参加料は2,000円
8. 帆走指示書：帆走指示書はスキッパーズミーティングにおいて配布する。
9. 艇と装備
艇は直径6mm以上、長さ5m以上のパウラインを搭載し、その一端はパウアイに結びつけられていなければならない。
10. 日程
9月14日(土)
8:00 受付開始(レースオフィス)
9:00 開会式、スキッパーズミーティング
10:30 第1レース 引き続きレースを行う(4R予定)
18:00 レセプション

9月15日(日)

9:30 第5レース、引き続きレースを行う(4R予定)
14:00 表彰式・閉会式

11. 宿泊及びレセプション

① 繁次郎番屋1泊3,000円(バス・トイレ・布団付)
申込みはオンラインエントリーのコメント欄に「宿泊希望」と記載のこと

② レセプションは繁次郎番屋

12. チャーター艇

2艇(ハル、スパー、センター、ラダーのみ)、
チャーター料5,000円

13. 責任の所在

本大会の主催者・関係各団体及びレース委員会は、大会前、大会中、または大会後に受けた人的損傷もしくは生命の喪失、または物的損傷に対するいかなる責任も負わない。また、スタートするか、あるいはレースを継続するかどうかを決める責任は各艇にある。

14. 特記事項

①3クラスとも同時スタートとするが、4.7クラスについてはスタンダード・ラジアルクラスとはコース設定は別とする。

日本の美味しいもの&温泉@北海道 レーザー乗るなら遠征必須!!!

レーザーニュース原稿依頼???

3位のオレに何で?と思ったら、温泉・美味しいもの紹介の執筆依頼…。国体予選の練習で忙しいんだけどなあ…と、思いつつ昔、付き合ってた彼女と同じ名前の明美様の依頼だし、秋の江差の宣伝も兼ねて書かせてもらいましょうか。

北海道を紹介するならニュース全ページ使っても書ききれないので、道南・檜山限定で3つの温泉のご紹介…。

江差から車で10分の花沢温泉…料金が100円!露天がなくても許します!

お次は車で30分平田内温泉・熊の湯…高倉健さんもお忍びで来るらしい。ひなびた露天に老若男女の混浴…日本の原風景でしようか。

お次は私の住む瀬棚から20分茂津多温泉…ラジウム温泉でお肌ツルツル、日本海に沈む夕日を見ながら、怠惰な人生を反省します。



美味しいもの…都会ではなかなか味わえない食材のご紹介

お薦めの一番手は生まれ故郷・奥尻の海苔! 強烈な磯の香りが食欲をそそります!



二番手は鱧子の醤油漬け…鱧子が横綱だとしたらイクラはクンロク大関?



三番手はホッケのすり身汁…子供の頃は嫌になるくらい食べさせられましたが、今となっては懐かしい味の一つです。

どうです、秋の北海道選手権に来てみたくなったでしょ? 江差の9月は皆様の期待を裏切らない風が吹きます! 全日本じゃ吹きすぎて1日目をキャンセルしちゃいましたけど…。
来たれ 強風セラー! ラジアルセラー! 4.7セラー!

(北海道水域マネージャー 函館フリート 能代弘)

my Takara-mono in my pocket !!!!



どうにかして僕がオーストラリアで受けたヨットカルチャーショックを分かち合いたい-----との一心で駆けずり回った「ん十年」!! 最近メチャクチャうれしい手紙をもらった。。。それは“my Takara-mono in my pocket !!!!”

小ユカのお気に入りグッズ

～ グローブ編 ～

グローブといってもホームセンターで売っている「組立グリップ」です。



昔はセーリング用のグローブを使っていたのですが、握力がないので分厚いセーリング用のグローブを使うと大事な握力を使ってしまうのでしっかりとシートが握れないんです。数年前にショーワのグリップ (緑のグリップの軍手) が流行し始め、ホームセンターにあるいろんな軍手を試してみたところ、組立グリップが柔らかくてグリップが効きすぎないところがまた良くて、握力がない私でもシートが握りやすかったののでそれから愛用しています。夏はちょっと日焼けするので注意です!



(津フリート 河原由佳)



2012.10より

Laser & パーツ プライスが新価格！



レーザーコンプリート(スタンダード or ラジアルリグ)【標準レース仕様】

定価(税込) ￥630,500
Laserメンバー価格(税込) ￥599,000

レーザー4.7m² コンプリート【標準レース仕様】

定価(税込) ￥616,200
Laserメンバー価格(税込) ￥585,800

※詳しくは当社までお問い合わせください。



ルールブック2013-2016

新しいルールブックの日本語版が発売されました
数量限定、残りわずかです！

定価(税込) ￥3,500
Laserメンバー価格(税込) ￥2,800



世界のプロセラーが愛用するMUSTOセーリングギア！
MUSTOオンライン会員にご入会の方には、会員割引価格での販売や
期間限定商品、アウトレット商品など特典があります。
ファッション的な人気のEVOLUTIONシリーズやアクセサリまで取り揃えて
おりますので是非この機会にご購入ください。

【各社クレジットカード決済可能】

<http://www.musto.jp/>



パフォーマンス・セイルクラフト・ジャパン株式会社

〒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

CAPSIZES



松井さんご夫妻

片岡キャプテン

みなさんこんにちは。

この度、松山フリートのキャプテンになりました。片岡裕行です。
ここ最近のキャプサイズを拝見させて頂いたところ、けっこう活動
が盛んなところが多いですが、松山フリートは少々事情が違いフリ
ート活動は停滞気味です。現在は松山大学OBが数名レーザーに乗
っているくらいで、国体予選にも浮気することなくレーザーでエン
トリーをし、愛媛県内の普及？に努めています。

さて、松山フリートは、来年の全日本マスターズの開催を予定し
ています。開催場所はマリンパーク新居浜という新しい施設です。
少人数ですが、真心のこもった運営を心掛けますので来年のマス
ターズへは多くの参加をお待ちしています。

(松山フリートキャプテン 片岡裕行)

FINISH LINE

随分昔の話であるが、新艇をハーバーのスロープに着艇後、
船台に載せようとして、波にたたかれハルの左舷前方をスチ
ール製の船台の角にぶつけ孔を開けてしまったことがある。
それ以来、FRP 性のハルは丈夫だけれども、ちょっとした衝撃
で孔が空いてしまうという印象をずっと持っている。

太平洋横断を目指した幸坊治郎さんとブラインドセーラー
の岩本光弘さんが乗ったヨット「エオラス号」が宮城県沖
1200km の海上で浸水し、船体放棄し、ライフラフトに乗り移
ったというニュースの第一報を聞いた時、私は流木のような
海中の浮遊物と衝突してハルに大きな損傷が起こったのでは
ないかと思った。その後の報道によれば、艇損傷の直接の原因
は、マッコウクジラとの衝突が原因とのことようだ。

東京ベイフリートには、ヨットで単独世界一周を経験した
目黒たみおさんが所属している。彼の経験によれば、ヨットで
外洋を航海するときの注意点は次の3点とのことである。
① 異常気象 ② 本船との衝突 ③ 鯨との遭遇
① については正確な気象情報のリアルタイムでの入手 ② につ
いては、例え遠回りになっても、沿岸航行の回避や本船航路
の回避 で解決はつくが、厄介なのが ③ 鯨との遭遇とのこと
で、実際に世界一周の途中、クジラとのニアミスは何回もあり、
南太平洋では体長 20 m 以上のクジラと二回衝突したこともあ
ること。

色々な意見はあるが、辛抱さんらには、万全の準備を整え、
いつか再チャレンジしてもらいたいと思っている。

(ニュース委員長 重松貴)



Ara Yacht

OPからレーザーまで
あらゆるヨットの
カートップシステムです。
一人でもカートップが
より安全確実に出来ます。

いつでも出かける
アラヨット！
貴方のヨットライフの
手助けになればと
願っています。

〒610-0353 京都府京田辺市
松井ヶ丘1-10-8
桜木啓一
TEL/FAX 0774-63-3436
携帯 090-3700-3436
sakuragi.jp@gmail.com
所属@レーザー芦屋フリース

スタンダードタイプ
価格 ¥30,000

.....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。

2013 年度会員登録受付中!!

レーザークラス協会の 2013 年度会員登録を受け付けています。会員皆様、会員登録の更新をお願いいたします。2013 年 12 月 31 日で 19 歳またはそれ以下の方にはジュニア会員の制度があります。

	基本年会費	電子割引会費*
一般会員 (口座振替)	7,000 円 (6,500 円)	6,000 円 (5,500 円)
ジュニア会員 (口座振替)	5,000 円 (4,500 円)	4,000 円 (3,500 円)

*：レーザーニュース年 4 回中 3 回を電子配信で受け取る場合の年会費（要アドレス登録）。

ジュニア会員…その年の 12 月 31 日で 20 歳未満の者（ ）内は年会費を口座振替（自動引落し）の割引額 500 円を適用。

スポット会員（全日本を除くワンレガッタ参加のみ）
会費 1 レガッタ 3,000 円

レーザー協会で JSAF 登録をしましょう!!

JSAF の会員登録がレーザー協会から行えます。JSAF 登録用紙の請求やお問い合わせはレーザー協会事務局へどうぞ。登録人数分の補助金がセーリング連盟より出されます。皆さんこぞって登録しましょう。

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 3-13-31

TEL：0467-76-1051 FAX：0467-76-1052

Email：ilcajpn@cityfujisawa.ne.jp

写真募集のお知らせ

日本レーザークラス協会ホームページのトップ画面に各フリート推薦の写真をスライドショーで表示します。とっておきの一枚を 8 月末までにメールで送ってください。写真受付アドレスは img@laserjapan.org 素敵な写真をお待ちしています。







