

2013 年度東日本水域別練習会(湘南シングルハンド)⑤

開催公示

目的

この合宿を通じ、新体制、JSAFオリンピック強化委員会が推進する水域での普及(発掘・育成・強化)を促進することを目的とする。また、地域と関係団体との交流を促しセーリング連盟と地域の連携を作る。

1. 主 催 公益財団法人日本セーリング連盟 (JSAF オリンピック強化委員会)
2. 協 力 日本レーザークラス協会、レーザー江ノ島フリート、神奈川ユースヨットクラブ
3. 開催時期 2014年1月18日(土)～1月19日(日) 2日間
4. 開催会場 神奈川県 江ノ島ヨットハーバー
神奈川県藤沢市江ノ島 1-12-2
Tel: 0466-(22)-2128
5. 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)
6. 参加資格 **参加資格は以下の要件を満たした選手**
 - 1)2013年(公財)日本セーリング連盟会員
 - 2)JSAF オリンピック強化委員会の推薦を得たもの
 - 3)12歳以上、22歳以下
7. 種目 レーザーラジアル、レーザー4.7、シーホッパーSR
8. 参加申込手続き方法・期日

参加申込:2014年1月11日(土)〆切

自己推薦書兼参加申込書を下記のメールアドレスに送ること。

E-mail : 庄崎賀絵 y_shozaki_sailing(at)yahoo.co.jp

(at)を@に変えて送信すること。

*必ず上記アドレスに送信ください。

*参加者が未成年(18歳未満)の場合、親権者の署名・捺印の上、FAXした上で原書を郵送のこと。

送付先: 公益財団法人 日本セーリング連盟

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 FAX:03-3481-0414

9. 参加費 3,000円(1日だけの参加者は1,500円)
(※参加費は練習会当日に徴収します)

10. 交通費補助 補助は行わない

11. コーチ/スタッフ JSAF オリンピック強化委員会、レーザークラス協会コーチ

12. スケジュール

日程	時間	内容	備考
1月18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 各自持参、昼食は陸上
	9:30~ 9:45	準備運動	
	10:00~12:00	海上練習	
	12:00~12:30	昼食	
	12:30~13:00	ミーティング	
	13:00~15:00	海上練習	
	16:00~16:40	クーリングダウン、ストレッチ	
	16:45~17:30	ミーティング	
17:30	解散		
1月19日	8:30~	集合、ミーティング	練習内容説明 昼食は海上 * 飲食物はコーチボートにて搬送
	9:30~9:45	準備運動	
	10:00~15:00	ミッドウィンターシュミレーション Race 海上練習	
	16:00~16:40	クーリングダウン、ストレッチ	
	16:45~17:30	ミーティング・まとめ	
	17:30	解散	

(注) *スケジュールに関しては変更することがある。(気象状況で練習時間内容等の変更あり)

13. 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。

*JSAF HPに記載の 2012 年度版 JSAF保険制度の[2]スポーツ安全保険を推奨する。

<http://www.jsaf.or.jp/hoken/2012/institution.pdf>

14. 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。

15. 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。

16. 問合せ先

佐々木 共之

E-mail : hd05c8283su(at)chic.ocn.ne.jp

(at)を@に変えて送信すること。

以上



本合宿はスポーツ振興くじの助成を受けて実施されます。