

## 2022 年度470級強化合宿⑤ 沖縄(与那原)

- 目 的 本事業は、2024 年パリオリンピック、それ以降のオリンピックでのメダル獲得に向けて、ナショナルチーム、シニア強化選手の強化練習を行うことを目的として開催する。
1. 主 催 公益財団法人日本セーリング連盟 オリンピック強化委員会
2. 協 力 与那原マリーナ
3. 開催時期 2022 年 12 月 6 日 (火) ～ 2022 年 12 月 14 日 (水) 9 日間
4. 開催会場 与那原マリーナ (住所：〒901-1304 沖縄県島尻郡与那原町東浜 70 番地)  
電話番号：098-945-8131 FAX：098-945-8130  
mail：mail@yonabarumarina.com
5. 合宿内容 1) 海上トレーニング  
2) 陸上トレーニング  
3) 各種講習
6. 参加資格 1) ナショナルチーム選手・シニア強化選手  
2) JSAF オリンピック強化委員会より参加承認を得たもの  
3) 2022 年 (公財) 日本セーリング連盟会員であること  
4) 日本 470 協会会員であること
7. 種 目 470 クラス
8. 合宿参加費
- ①ナショナルチーム選手・シニア強化選手  
選手 1 名 110,000 円 (合宿参加料・交通費・運搬費・合宿期間中の宿泊 含む)  
※合宿参加費の振込先
- 送金口座:三菱 UFJ 銀行 渋谷中央支店 (普) 1192461 公益財団法人 日本セーリング連盟**
- 参加者の氏名で振り込むこと。氏名の前に数字 4 桁【1206】を加えて記入する。**
- 良い例：1206 ドイカズト 悪い例：〇〇会社 〇〇大学 等**
- ③その他の参加選手  
選手 1 名 1,500 円/1 日 (交通費・運搬費・合宿期間中の宿泊・食費 は含まない)  
※参加日毎に現金にて徴収いたします。

9. 交通費補助 **※ナショナルチーム選手・シニア強化選手は交通費（公共機関）を全額補助します。**

日本国内の自宅最寄り駅から会場最寄り駅までの鉄道・バス距離が片道 20km 以上の選手に、往復運賃を支払う。遠方の選手は航空機の利用（国内線に限る）を可とするが、その場合可能な限り割引運賃を利すること。利用航空会社または旅行代理店の発行領収書およびEチケット控え（もしくは搭乗券控え又は搭乗証明書）を提出すること。（航空機利用の場合は参加申し込み時に申し出ること）**交通費の精算は合宿終了後振り込みにて行うので、選手の個人名義口座（銀行、ゆうちょ等）の口座番号を受付時に申し出ること。**

10. 参加申込手続き方法

**提出期限：参加申込：2022年11月21日（月）〆切厳守**

自己推薦書兼参加申込書（データ）にて下記宛に Email で参加申し込みを行う。

オリンピック強化委員会：470uketsuke[at]gmail.com [at]は、@に変更してください。

\* 参加者が未成年（18才未満）の場合の親権者の署名、捺印をして PDF ファイルでの送付をお願いします。

11. コーチ、スタッフ オリンピック強化委員会、その他協力スタッフ

12. スケジュール

日程	時間	内容	備考
12月5日	17:00～	ホテルチェックイン	各自移動 各自チェックイン
12月6日	7:15～ 7:20～ 7:55～ 9:00～9:15 9:20～11:40 11:45～12:30 12:30～14:30 14:30～16:30 16:45～17:00 17:10～18:30 18:40～ 19:00～	体温・体重・体調チェック ランニング・体操 朝食 与那原マリーナ 研修室集合／開式 艇準備、セッティング 昼食 艇準備、セッティング 専門講習（メンタル講習） ディブリーフィング フィジカルトレーニング、クールダウン ホテル移動 夕食	
12月7日～ 12月10日	7:00～ 7:15～ 7:45～ 9:00～9:20	体温・体重・体調チェック ランニング・体操 朝食 ハーバー集合・全体ミーティング	

	9:45～12:00 12:00～13:20 13:30～16:00 16:40～17:00 17:15～18:45 18:55～ 19:15～	ウォーミングアップ、海上トレーニング 昼食 海上トレーニング ディブリーフィング フィジカルトレーニング、クールダウン ホテル移動 夕食	
12月11日	7:00～ 7:05～ 7:30～ 9:00～9:20 9:30～11:30 11:45～13:15 13:20～16:00 16:15～16:35 16:45～ 18:00～	体温・体重・体調チェック ランニング・体操 朝食 ハーバー集合・全体ミーティング 専門講習（メンタル講習） 昼食 ウォーミングアップ・フィジカルトレーニング ディブリーフィング ホテル移動 夕食	
12月12日	7:00～ 7:15～ 7:45～ 9:00～9:15 9:20～12:30 12:45～13:50 14:30～16:30 16:40～17:00 17:15～18:45 18:55～ 19:15～	体温・体重・体調チェック ランニング・体操 朝食 ハーバー集合・全体ミーティング 専門講習（ルール講習） 昼食 海上トレーニング ディブリーフィング フィジカルトレーニング、クールダウン ホテル移動 夕食	
12月13日	7:00～ 7:15～ 7:45～ 9:00～9:20 9:45～12:00 12:00～13:20 13:30～16:00 16:40～17:00 17:15～18:45 18:55～	体温・体重・体調チェック ランニング・体操 朝食 ハーバー集合・全体ミーティング ウォーミングアップ、海上トレーニング 昼食 海上トレーニング ディブリーフィング フィジカルトレーニング、クールダウン ホテル移動	

	19:15～	夕食	
12月14日	7:00～	体温・体重・体調チェック	
	7:15～	ランニング	
	7:45～	朝食	
	9:00～9:20	ハーバー集合・全体ミーティング	
	9:30～12:30	ウォーミングアップ、海上トレーニング	
	12:30～13:30	昼食	
	13:30～15:45	艇片付け、機材片付け	
	16:00	閉式、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)

新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、合宿を中止することがある。

合宿を中止する場合、申し込み用紙記載の連絡先に連絡し、ホームページにも掲載をする。

ただし、中止となっても会場までの交通の予約キャンセルにかかる費用は自己負担とする。

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 JSAF 保険制度

<http://www.jsaf.or.jp/hoken/index.htm>

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、スタッフ、ボランティアは、参加者の移動中、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) ルールブック・ケースブック・筆記用具

3) トレーニングウェア&シューズを持参のこと。

4) コロナ禍下での練習等活動についてのガイドライン ([https://jsaf-osc.jp/data/coronavirus\\_crisis\\_activity\\_guideline\\_1.pdf](https://jsaf-osc.jp/data/coronavirus_crisis_activity_guideline_1.pdf)) に基づき体調管理等留意し、本ガイドライン及び行政措置を遵守すること。

5) 宿泊施設

与那原ホテルサンライズオーシャン

住所: 〒901-1301 沖縄県島尻郡与那原町板良敷 6 1 1-3

電話 : 098-987-6441



16. 問合せ先    オリンピック強化委員会    土居一斗

470uketsuke [at]gmail.com [at]は、@に変更してください。



この事業は、競技力向上事業助成金を受けて実施されています。