

ILCA(シニア選手)強化合宿⑤

0. 目的

本事業は、2024年パリまたは2028年ロスオリンピックに向け、帆走技術向上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. 開催時期

2023年1月24日(火)～2023年1月29日(日) (6日間)

3. 開催会場

和歌山セーリングセンター

住所：〒641-0014 和歌山県和歌山市毛見 1514

4. 合宿内容

1) 海上トレーニング 2) 陸上トレーニング 3) 講習会・勉強会

5. 参加資格

- 1) ILCA6,7 シニア強化選手
- 2) オリンピック強化委員会が参加を認めた選手
- 3) 2022年度(公財)日本セーリング連盟会員であること

6. 使用艇

ILCA6/ILCA7

7. 合宿参加費

- ① シニア強化選手 30,000円(合宿参加料:合宿期間中の宿泊・食費含む)
- ② 一般参加選手 1,500円/1日((合宿参加料:合宿期間中の宿泊・食費含まない)

振り込み先

送金口座:三菱UFJ銀行 渋谷中央支店(普)1192461 ザイ)ニホンセーリングレンメイ

参加者の氏名で振り込むこと。氏名の前に数字4桁【0124】を加えて記入する。

良い例:0124 イイジマヨウイチ 悪い例:〇〇会社 〇〇高校 等

8. 交通費補助

シニア強化には交通費（公共機関）を全額補助する。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用すること。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。**

9. 参加申込手続き方法

自己推薦書兼参加申込書（データ）に必要事項を記載し、下記宛に Email で参加申し込みを行う。
メールアドレス： kigata_iiijima[at]yahoo.co.jp （※[at]は@に変更すること）

参加申込提出期限：2023年1月13日（金）※切厳守

10. 参加コーチ、スタッフ

JSAF オリンピック強化委員会、その他協カスタッフ（ルール・フィジカル）

11. 宿泊先

紀三井寺ガーデンホテルはやし

住所：〒641-0012 和歌山県和歌山市紀三井寺 6 7 3 電話：073-444-1004

12. スケジュール

日程	時間	内容	備考
1月24日	17:00～	ホテルチェックイン	夕食なし
1月25日	7:00～	ジョギング、ストレッチ	
	7:45～	朝食	
	9:00～	セーリングセンター集合/開式	
	9:00～10:30	合宿準備	
	10:30～	講習	
	12:00～13:00	昼食	
	13:30～16:30	海上練習	
	17:00～17:30	デブリーフィング	
	17:30～18:30	フィジカルトレーニング、クールダウン	
	19:00～	夕食	
20:00～	ミーティング		
1月26日	7:00	ジョギング、ストレッチ	
	7:45	朝食	
	9:30～12:30	海上練習	
	12:30～13:30	昼食	

	14:00～16:00 16:30～17:00 17:00～18:30 19:00～ 20:00～	海上練習 デブリーフィング フィジカルトレーニング、クールダウン 夕食 ミーティング	
1月27日	7:00 7:45 9:30～12:30 12:30～13:30 14:00～18:00 19:00～ 20:00～	ジョギング、ストレッチ 朝食 海上練習 昼食 フィジカルチェック、フィジカルトレーニング 夕食 ミーティング	
1月28日	7:00 7:45 9:30～12:30 12:30～13:30 14:00～18:00 19:00～ 20:00～	ジョギング、ストレッチ 朝食 海上練習 昼食 フィジカルチェック、フィジカルトレーニング 夕食 ミーティング	
1月29日	7:00 7:45 9:30～12:30 12:30～13:30 14:00～15:00 15:00～16:00	ジョギング、ストレッチ 朝食 海上練習 昼食 フィジカルトレーニング 合宿片付け	

(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 ウェブサイトに記載の 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、またはこの練習会に関わる運営役員、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、ストレッチマットを持参のこと。
- 4) コロナ禍下での練習等活動についてのガイドライン(※)に基づき体調管理等に留意し、本ガイドライン及び行政措置に従うこと。

※https://jsaf-osc.jp/data/coronavirus_crisis_activity_guideline_1.pdf

16. 問合せ先

オリンピック強化委員会 飯島 洋一

メール : kigata_iiijima[at]yahoo.co.jp [at]は、@に変更のこと。

JAPAN SPORT
COUNCIL
日本スポーツ振興センター

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。