

ILCA 強化合宿(発掘育成)①

0. 目的

本事業は、ILCA クラス HOPE Advance 選手を対象とし、ロサンゼルス・オリンピックでのメダル獲得に向けて帆走技術/セーリング理解力/フィジカル等、総合的なセーリングパフォーマンスの向上を目的に合宿を開催します。

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

3. 開催時期

2024年3月11日(月)～2024年3月15日(金) (5日間)

4. 開催会場

江の島ヨットハーバー

住所:〒251-0036 神奈川県藤沢市江ノ島 1-12-2

5. 宿泊

かきや

〒248-0033

神奈川県鎌倉市腰越 3-7-24

TEL 0120-32-4828

6. 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

6. 参加資格

- 1) 2024年第4期 HOPE Advance 選手
- 2) その他オリ強が参加を認めた選手
- 3) 2023年度(公財)日本セーリング連盟会員であること

7. 使用艇

ILCA7

8. 合宿参加費

HOPE Advace 選手	25,000 円 (交通費・合宿期間中の宿泊・食費を含む。)
一般参加選手	1,500 円 (交通費・合宿期間中の宿泊・食費を含まない。)

振込先

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【0311】を加えて記入する。

良い例:0311 イイジマ ヨウイチ 悪い例:〇〇会社 〇〇高校 等

9. 交通費補助

HOPE Advance 選手は交通費(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**

10. 参加申込手続き方法

自己推薦書兼参加申込書(データ)に必要な事項を記載し、下記宛に Email で参加申し込みを行う。

メールアドレス: kigata_ijjima[at]yahoo.co.jp (※[at]は、@に変更のこと)

※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 ファイルにて送付のこと。

参加申込提出期限:2023年2月29日(木) (※切厳守)

11.参加コーチ、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・メンタル・栄養)

12. スケジュール

日程	時間	内容	備考
3月11日	9:00~	集合、開式	
	9:10~	練習準備	
	10:00~15:00	海上トレーニング(昼食は海上にて)	
	15:30~16:30	デイブリーフ、デイブリーフ後移動	
	17:00~19:00	フィジカルトレーニング、フィジカル講習	
	19:45~	夕食	

3月12日～ 3月14日	6:30～ 8:00～ 9:30～15:00 15:30～16:30 17:00～19:00 19:45～	ストレッチ、有酸素トレーニング 朝食、朝食後ハーバーへ移動 海上トレーニング(昼食は海上にて) デブリーフィング、デイブリーフ後 GYM に移動 フィジカルトレーニング、フィジカル講習会 夕食	
3月15日	6:30～ 8:00～ 9:30～14:30 15:00～ 16:00～17:00	ストレッチ、有酸素トレーニング 朝食、朝食後ハーバーへ移動 海上トレーニング(昼食は海上にて) デブリーフィング後 片付け、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 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&シューズを持参のこと。

16. 問合せ先

オリンピック強化委員会 飯島洋一

メール: [kigata_ijijima\[at\]yahoo.co.jp](mailto:kigata_ijijima@yahoo.co.jp) [at]は、@に変更のこと。





本合宿は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。

