

2019年7月13日

レーザー道東フリート位  
及び 関係各位

日本レーザークラス協会  
レーザー道東フリート

## レーザークラスコーチ派遣（道東フリート）のお知らせ

北海道標津町においてレーザークラス協会コーチ派遣事業を開催します。「速いセールチューニング、乗り方を知りたい」「レースでもう少し前を走りたい」セーラー。

コーチングを受けるのは初めて、今まで自己流で練習してきたという方大歓迎です。安全に楽しくそして速く走るコツをアドバイスいたします。多くのセーラーの参加をお待ちしています！

1. 主 催 レーザー道東フリート
2. 協 力 (一社)日本レーザークラス協会
3. 開催時期 2019年8月23日(金)～8月24日(土) 2日間
4. 開催会場 北海道標津町前浜
5. 練習内容 1)海上トレーニング  
2)陸上トレーニング(座学、コンディショニング)
6. 参加資格 日本レーザークラス協会メンバー及び協力フリートキャプテンが承認した選手
7. 対象種目 レーザー4.7クラス、レーザーラジアルクラス、レーザースタンダードクラス他
8. 参加費 2,000円 (※参加費は練習会当日に徴収します)
9. 参加申込手続き方法・期日

参加申込:2019年8月9日(金)〆切

参加申込先:レーザー道東フリート キャプテン田原 修  
事務局 榎原 宏洋

E-mail : [sakakibara@asa.email.ne.jp](mailto:sakakibara@asa.email.ne.jp)

**※事前問合せのあった方に、申込書をメールにて送付します。**

◎下記まで問い合わせしメールアドレスを連絡ください。

**事前問合せ:標津、今 源浩 まで (090-3775-2168)**

10. コーチ・スタッフ

レーザークラス協会強化委員会 佐々木共之

11. 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。

## 12. 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。

## 13. スケジュール

日程	時間	内容	備考
8月23日金	9:00～ 9:30	集合、ミーティング、練習会準備	艀装とセールトリム 海上練習内容説明
	9:45～11:30	ミーティング	
	11:40～12:30	昼食	
	13:30～16:00	海上練習/練習レース	海上練習フィードバック
	16:45～17:15	ミーティング	
8月24日土	9:00～	集合、ミーティング	練習内容説明 (ホタテカップ)
	9:30～12:00	講習・海上練習	
	12:10～13:00	昼食	
	13:00～13:15	ミーティング	
	13:30～15:30	海上練習/練習レース	
	16:15～17:00	ミーティング	
	17:15	解散	

(注 ) \*スケジュールに関しては変更することがあります。

## 14. 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。

## 15. 問い合わせ先

日本レーザークラス協会 道東フリートキャプテン 田原 修

事務局 榊原 宏洋

E-mail : [sakakibara@asa.email.ne.jp](mailto:sakakibara@asa.email.ne.jp)

※事前問合せのあった方に、申込書をメールにて送付します。

◎下記まで問い合わせし上記にメールアドレスを連絡ください。

**事前問合せ:標津、今 源浩 まで (090-3775-2168)**