

平成26年6月7日

関係者各位

公益財団法人日本セーリング連盟  
普及指導委員会  
委員長 川北 達也

### <制式艇種指導者講習会開催のご案内>

平素はユース世代を中心としたセーリングスポーツの普及および育成にご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、JSAFでユース世代に対する制式艇種を決定し、いよいよ来年度より国体およびインターハイ種目として導入が間近に迫ってきております。皆様方におかれましても、そのための準備をすすめられていることと存じます。

そこで、ユース世代を育成する指導者の皆様に420の新しい艇種を使って、現場でどのような指導をしたらよいかをご検討いただくために、経験者の育成現場を共有頂く場を「制式艇種指導者講習会」として用意することと致しました。

ぜひ、高校ヨット部からユースのクラブなどの諸団体のなかで、指導育成を担当される現場の方々のご参画をお願い致します。また、所属高校のご理解を頂けるように制式艇種選手権大会を併設致します。指導者の皆様には、全員艇にも乗艇頂く予定です。(初乗艇歓迎)

つきましては、より実践な講習とするためにお申し込みには、選手2名の同行をお願いいたします。

詳細は別添の講習会企画書とレース公示をご覧ください。

なお、宿泊を含む研修会の準備やチャーター艇の準備を進める関係から、参加人数を早めに確定する必要がありますので、8月1日(金)までにご回答くださいますよう、よろしく願い申し上げます。

敬具

## 制式艇種\_指導者講習会企画(案)

狙 い：高体連指導者に対して制式艇種に採用された国際 420 クラス基礎的指導方法の習得を促進する

講習方法：事業名称は「選手/指導者制式艇種強化大会」としたレースを行い、生徒および指導者が実際に乗艇して体験しながら学習する。

開催日時：8月22日(金)10時～24日(日)15時

開催場所：若洲ヨット訓練所

対象者：東日本を中心とした高体連指導者、およびユース指導者

募集定員：指導者 15 名（ただし、選手が 2 名同行すること）

講師：関 一人、(鈴木 誠)、(青山 義弘)、(白石潤一郎)、(大庭 秀夫)、(東島 和幸)、(江口 秀典)  
(橋本健太郎) (古屋 勇人)

参加料：1万円 / チーム (含艇チャーター料)

実施予算：75万円(参加料15万円+事業予算60万円)

講習内容：(練習内容と指導ポイント)

①基礎知識	⇒	クラスルール(2014 新ルール)	大庭秀夫 / 東島和幸
		艀装/セールセット/チューニング	関一人 / 鈴木誠 / 白石潤一郎
②安全について	⇒	沈おこし	関一人 / 鈴木誠 / 青山義弘
③帆走指導	⇒	練習メニュー	関一人 / 鈴木誠 / 青山義弘
	⇒	海上練習と指導ポイント	関一人 / 鈴木誠 / 青山義弘
④体力トレーニング	⇒	ウォームアップとクールダウン	江口秀典
⑤レース運営	⇒		関/鈴木/青山/大庭/東島/都連
⑥公認コーチ講習会紹介	⇒	カリキュラム紹介	川北達也

準備予定：講習室施設

ラバーボート

420

幹旋宿舎(22-24)

食事

若洲ヨット訓練所鍵室を使用予定

6艇

10～20艇(最大)

①太平洋会館 (太平洋セメントの福利厚生施設) S18 室

東京都江東区豊洲1-3-6

@9,360/人(2泊3日) 食事なし

②R&B ホテル東陽町 S26 室

東京都江東区 東陽町南砂 2-1-5 TEL03-5665-2020

@11,710/人(2泊3日) 食事なし

昼食は各自持参下さい。

日 程 (案) :

**第1日目**

09:00	受付開始
10:00	オープニング (講習会内容説明)
10:30	艀装/クラスルール
12:30	昼食
13:00	基本練習&レース
16:00	帰着、講習(セールセッティング)/質疑応答
17:00	艇陸揚げ、解装
18:00	コーチミーティング
18:30	訓練所退出 (解散)

**第2日目**

08:00	コーチミーティング/ 艀装
09:00	チーム分けによるミーティング&練習
16:00	帰着、講習 (クールダウン/体カトレーニング方法)/質疑応答
17:00	艇陸揚げ、解装
18:00	コーチミーティング
18:30	訓練所退出 (解散)

**第3日目**

08:00	ウォームアップ / チーム分けによるミーティング&練習
09:30	レース
12:30	陸揚げ / 解装&チャーター艇返却チェック
13:30	コーチミーティング
14:30	表彰式&修了式
15:00	解散

## 2014年度 選手・指導者制式艇種強化大会 レース公示

### 1 規則

本レガッタは、2013-2016セーリング競技規則（以下「規則」という）に定義された規則を適用する。

### 2 参加資格および申し込み

2. 1 参加選手は2014年度 日本セーリング連盟ならびに日本420協会会員である国際420クラスの艇が参加できる。
2. 2 参加資格のある艇は、添付の書式を完成させ、必要な参加料と共に8月1日（金）までに申し込み先へ送付することにより、参加申し込みすることができる。
2. 3 艇数について、次の制限を適用する。20艇程度とする。また参加艇が定数を超えた場合、調整することがある。

### 3 参加料等

3. 1 必要な参加料は次の通りとする。  
1チーム 5,000円（ハーバー利用料を含む）

3. 2 その他の料金

#### ※艇持ち込み料

東京都立若洲海浜公園ヨット訓練所へのヨット、サポートボートの持ち込みについて利用料が徴収される。

1艇1日当たり艇は1,000円、サポートボートは1,500円

#### ※チャーター艇のチャーター料

チャーター料（レガッタ期間） 国際420級（一式） 5,000円

破損の場合、実費を請求することがある。

### 4 日 程

4. 1 第1日目：8月22日（金）
  - 09：00～ 受付（東京都立若洲海浜公園ヨット訓練所内）
  - 10：00～ オープニング・帆走指示書配布
  - 10：30～ 艀装・クラスルール講習
  - 12：30～ レース（東京湾若洲海浜公園沖海面）

予告信号予定時刻	
12：30	第1レース

- 16：00～ 帰着、講習（セールセッティング）質疑応答
- 18：00～ コーチミーティング
- 18：30～ 訓練所退出（解散）

## 4. 2 第2日目：8月23日(土)

- 08:00～ コーチミーティング  
 09:00～ チーム分けによるミーティング&練習  
 12:30～ レース (東京湾若洲海浜公園沖海面)

予告信号予定時刻	
12:30	第2レース

- 16:00～ 帰着、講習(クールダウン/体力トレーニング方法) 質疑応答  
 18:00～ コーチミーティング  
 18:30～ 訓練所退出(解散)

## 4. 3 第3日目：8月24日(日)

- 08:00～ チーム分けによるミーティング  
 09:30～ レース (東京湾若洲海浜公園沖海面)

予告信号予定時刻	
9:30	第3レース
引続き	第4レース

この日は11時30分より後に予告信号を發しない。

※以上、競技日程は天候等によりやむを得ず変更されることがある。

- 12:30～ 帰着、チャーター艇  
 13:30～ コーチミーティング  
 14:30～ 表彰式

## 4. 4 レース数

3日間で4レースを予定するが1レースの成立をもってレガッタは成立する。

## 5 計測

5. 1 各艇は、艇を持参する場合には有効な計測証明書を受付時に提示しなければならない。但し、提示出来ない場合には実行委員会に申し出て相談すること。  
 5. 2 本レガッタは、事前計測は実施しないが、艇体、セールともレガッタ期間中に随時計測を行う場合がある。

## 6 帆走指示書

帆走指示書は8月22日(金)に配布する。

## 7 開催地

添付図にレガッタの開催地、レース・エリアの位置を示す。

## 8 コース

風上-風下コースまたはトライアングル・コースを予定し、詳細は帆走指示書にて指示する。

## 9 ペナルティー方式

9. 1 規則 4 2 の違反に対し付則 P を適用する。  
9. 2 規則 P 2. 2 および 2. 3 は適用せず、規則 P 2. 1 を 1 回目以降のペナルティーと変更する。

## 10 得点

4 レースが成立した場合は最も悪いレースの得点を除外した合計得点で順位を確定する。それ以外は全てのレースの合計得点を計算して順位を確定する。

## 11 無線通信

緊急の場合を除き、レース中の艇は、無線通信も、すべての艇が利用できない無線通信の受信もしてはならない。またこの制限は、携帯電話にも適用される。

## 12 表彰

上位 2 艇に賞状を与える。

## 13 サポートボートの持込み

「参加申込書」第 5 項に必要事項を記入の上、申し込むこと。

持込み料 1 艇 1 日 1, 500 円は利用日数を計算して合計金額を参加料と一緒に振り込むこと。

<サポートボート許可の条件>

- (1) 船舶検査済みであり、何らかの保険(対人対物賠償責任保険、搭乗者傷害保険)に加入済
- (2) 出力 5W のアナログ簡易無線機を搭載する
- (3) 参加受付時に貸与されるピンク色旗を掲揚しなければならない。

## 14 責任の所在

本レガッタの競技者は自分自身の責任(規則 4 「レースすることの決定」参照)において参加することが条件であることから、主催団体は、大会の前後、期間中に生じた物的損害または身体障害もしくは死亡に対するいかなる責任も負わない。

## 15 問合せ先

問い合わせは以下へ連絡してください。

公益財団法人日本セーリング連盟

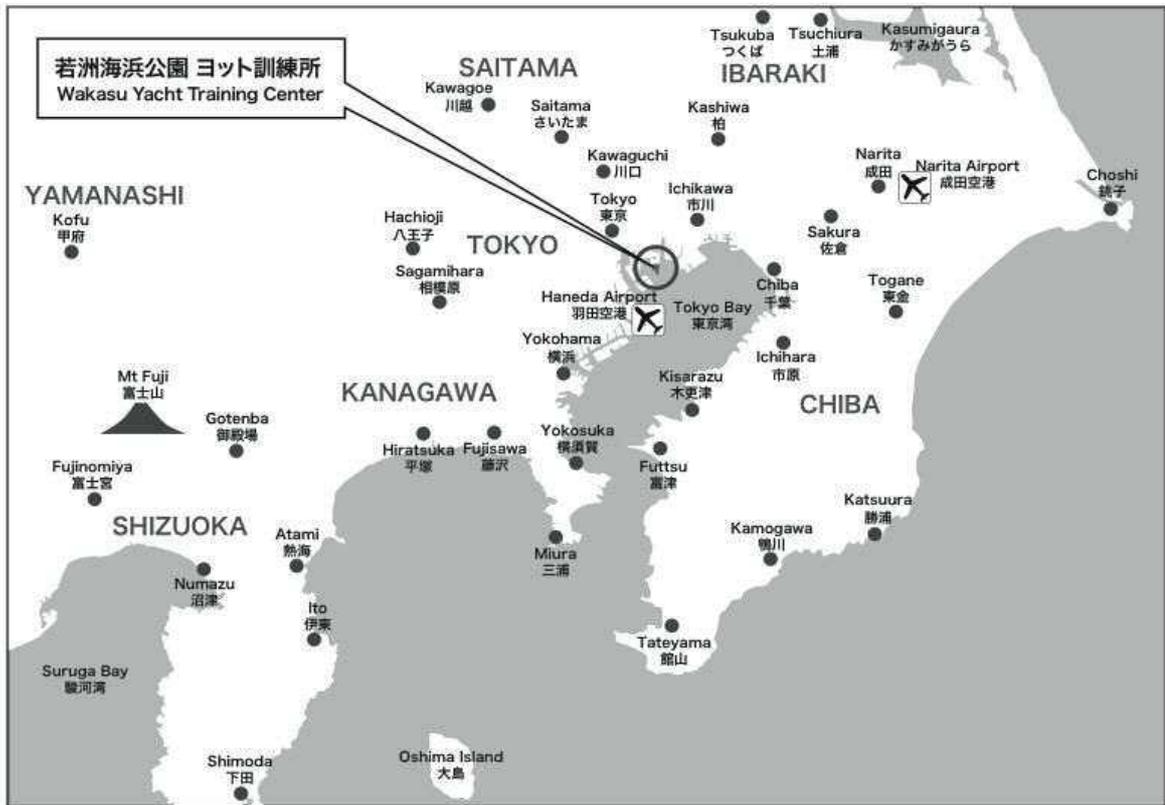
普及指導委員会 委員長 川北達也

携帯 090 2742 3495

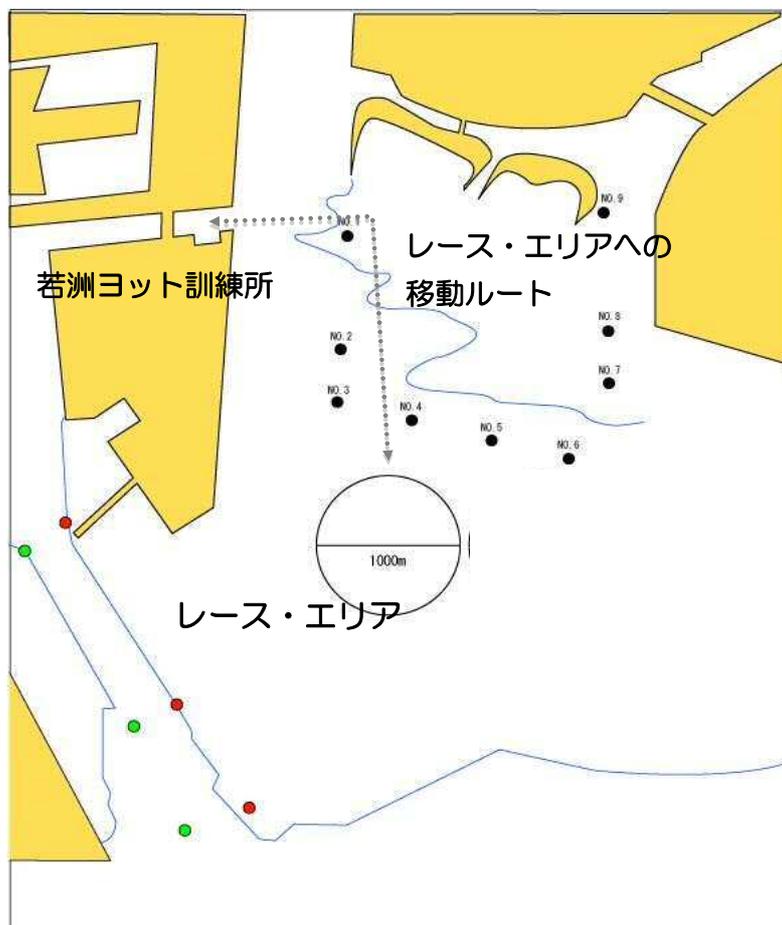
メール sailing\_coach(@)jsaf.jp

メール送信時は ( ) を削除してください。

添付図 - レガッタの開催地



レース・エリアの位置



公財) 日本セーリング<sup>®</sup> 連盟 行き

Fax : 03-3481-0414

sailing\_coach@jsaf.or.jp

申し込み締切 8月1日

制式艇種 指導者講習会 & 選手権大会 申込書

1. 所属先名称 \_\_\_\_\_

2. 申込書記入者 氏名 \_\_\_\_\_、電話 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

3. 指導者資格(○付) 公認指導員・上級指導員・公認コーチ・上級コーチ・未資格

4. ご参加者ご氏名 氏名 \_\_\_\_\_

ご参加者電話、FAX (携帯) ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_、( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

ご参加者メール \_\_\_\_\_

ご参加者住所 〒 \_\_\_\_\_

5. 同伴選手ご氏名 氏名 \_\_\_\_\_、氏名 \_\_\_\_\_

6. 斡旋ホテルの宿泊の有無(○付) 斡旋ホテルを利用する  利用しない

ご意見がございましたらお知らせください。

以上