



the international two-person  
dinghy for young sailors

# INTERNATIONAL 420 CLASS ASSOCIATION DEVELOPMENT PROGRAMME

## Japanese 420 Coaches and Sailors Clinic

**JAPAN SAILING FEDERATION &  
JAPAN 420 Class ASSOCIATION**

**Date: 25<sup>th</sup> to the 29<sup>th</sup> of April 2024**

### クリニックの一般条件とプログラム

はじめに

国際 420 クラス協会は、日本セーリング連盟および日本 420 クラス協会と協力し、2024 年 4 月 25 日から 29 日まで 420 コーチおよびセーラークリニックを開催します。

会場:

江の島ヨットハーバー江の島 1-12-2

神奈川県藤沢市

251-0036 電話: +81-466-25-2211

ウェブサイト: <https://www.jeow.org/competitor-info>

連絡担当者:

上田 岳

メール: [racuccopicoline@gmail.com](mailto:racuccopicoline@gmail.com)

電話: +81 90 4813 2407

旅行、宿泊、サポート:

コーチと船員の参加者は、旅費、宿泊費、食事費を自分で負担しなければなりません。

サポートが必要な場合は、上記担当者までご連絡ください。

クリニックの目的:

技術的、戦術的、セール、組織的スキル、その他のトレーニング情報を 420 人のコーチとセーラーと最大限に共有し、コーチからいくつかの重要な情報を収集します。

ヘッドコーチ: ミカリス・ミレオス (GRE) (元 420 世界チャンピオン)



## クリニックのフォーマットとスケジュール

### 1日目

#### 午前の部

- ・ オープニングセッション
- ・ インターナショナル 420 クラス会長のホセ・マサピナによる組織内プレゼンテーションと 4 つの開発ツールのプレゼンテーション
- ・ 紹介とコースプログラム
- ・ 練習のためのボートの準備
- ・ ボートの取り扱い
- ・ 午後のセッションについての説明

#### 午後の部

- ・ 岸に艇を打ち付ける
- ・ アフロートセッション - 一般的な項目
- ・ 水上での実用的なタックル
- ・ 報告会 - ディスカッション

### 2日目

#### 午前の部

- ・ ボートの取り扱い
- ・ マークラウンディング - 理論的な会話とフロートセッションの準備
- ・ ショアセッション - ガイベス
- ・ アフロートセッションに関する説明

#### 午後の部

- ・ アフロートセッション - 一般的な項目
- ・ 水上のジャイベス
- ・ 水上でのラウンドセッションをマークする
- ・ 報告会 - ディスカッション

### 3日目

#### 午前の部

- ・ 戦術 - スタート / 風上 / 到達 / 風下
- ・ コンパスの動作 - 理論的
- ・ 質問とディスカッション
- ・ 午後のセッションについての説明

#### 午後の部

- ・ 水上一般演習(ボートハンドリング)
- ・ 報告会 - ディスカッション

### 4日目

#### 午前の部

- ・ ボートチューニング
- ・ 質問とディスカッション
- ・ 午後のセッションについての説明

#### 午後の部

- ・ ボートハンドリングの水上演習
- ・ 浮遊戦術の演習
- ・ 報告会 - ディスカッション



## 5 日目

### 午前の部

- ・ レース戦略
- ・ 午後のセッションについての説明

### 午後の部

- ・ ボートハンドリングの水上演習
- ・ マーク丸めのフロート演習
- ・ スタートのフロート練習
- ・ クリニックの閉鎖。

### 注意:

- ・ クリニックプログラムはヘッドコーチによって変更される場合があります。
- ・ 午前のセッションは毎日午前 9 時 30 分に始まります。
- ・ クリニックは英語で教えられ、日本語に通訳されます。

### 資格とエントリー

このクリニックには、日本およびアジアおよびオセアニア諸国のすべての青少年クラスのコーチと船員が参加できます。エントリーの最大数はそれぞれ 30 名です。クリニックへの申し込みが多数の場合、主催者の判断によりエントリーを制限させていただきます。NCA 及び/または MNA は、コーチおよびセーラーの優先順位を示す必要があります。すべてのエントリーは、関連する NCA または MNA によって承認されている必要があります。※NCA は日本 420 協会、MNA は JSAF を示す。

**保険:**各コーチとセーラーは、クリニック中の事故に備えて有効な保険証券を提示する必要があります。

### 登録:

このクリニックへの参加に興味のあるコーチとセーラーは、日本クラス協会または加盟する国内連盟を通じて、2024 年 4 月 20 日までにエントリーを以下に送付する必要があります。

国際 420 協会 会長 - ジョゼ マサピーノ ポルトガル

電子メール: jose.massapina@marinaalbufeira.com

ファックス: + 351 289 510 180

携帯電話: + 351 966 909 710

または:

日本 420 協会 上田 岳

メール: racuccopicoline@gmail.com

電話: +81 90 4813 2407



### 追加情報:

会場へのアクセス:クリニックは、羽田空港(HND)から車で約50km、成田国際空港(NRT)から約120kmの江の島ヨットハーバーで開催されます。電車でもアクセスできます(上記「会場」のホームページをご参照ください)

### ビザの要::

参加者は旅行代理店または自国の領事館に問い合わせ、ビザの要件と現在の渡航制限について問い合わせてください。

### 宿泊施設:

下記のホテルリストをご確認の上、直接お問い合わせください。詳細および宿泊に関するサポートについては、お問い合わせください。

上田 岳

メール: racuccopicoline@gmail.com

電話: +81 90 4813 2407

\*\*\*スマイルホテル湘南藤沢

電話番号: +81 466-23-1116

<https://smile-hotels.com/hotels/show/shonanjima>

\*\*\*ホテル法華クラブ湘南藤沢

電話番号: +81 466-27-6101

<https://global.hokke.co.jp/shonan-jima/ja/>

\*\*\*スーパーホテル湘南藤沢駅南

電話番号: +81 466-51-9000

<https://www.superhoteljapan.com/ja/s-hotels/Fujisawa/>

\*\*\*第一イン湘南

電話番号: +81 466-36-4411

<https://www.hankyu-hotel.com/ja/hotel/dh/shonan>

### セーリングエリア:

会場は江の島ヨットハーバーです。

風: 0 ~ 30 ノット 方向可変

水温: ~15~25°C

気温: ~15 -25 ° C

水深: 3~150 メートル



[/420sailing.org](http://420sailing.org)

[/facebook.com/International420ClassAssociation](https://facebook.com/International420ClassAssociation)

[/twitter.com/420Class](https://twitter.com/420Class)

[/youtube.com/Int420Dinghy](https://youtube.com/Int420Dinghy)

