

参加中学生募集！

中高ソフトテニス合同練習会

～みんなで強くなろう！～

大館市内の高校生と一緒に練習し、

高校生が中学生に対して技術指導を行います！

- 講師校** 大館市内高等学校男女ソフトテニス部
- 場 所** タクミアリーナ
- 日 時** 令和7年3月20日(木・祝)09:00～16:00
- 対 象** 大館市内中学校 ソフトテニス部員
中学3年生も可
※男女問わず
- 参加料** ひとり500円(税込)当日徴収
- 持ち物** ラケット、シューズ(内履き)、運動できる服装
ゼッケン、飲み物、昼食、メモ帳、筆記用具、参加料500円
- 申込先** タクミアリーナ FAX:0186-48-7281 TEL:0186-43-7136
別紙要項をご確認の上、所定の申込書に必要事項を記入し、
FAX または直接持参してください。
※学校で参加される場合は、代表者の方がまとめて申込みください。
- 主 催** 一般財団法人大館市文教振興事業団(樹海体育館)
- 主 管** 秋田県立大館鳳鳴高等学校男子ソフトテニス部 小野大輔先生
大館市立東中学校男子ソフトテニス部 笹原健吾先生
- 協 力** 大館市内高等学校ソフトテニス部

<自分の身体を知ろう！！>

体成分分析装置(InBody)を活用し、パフォーマンス向上につなげましょう。

InBodyとは…1kHzの低周波から3000kHzの高周波数の電流を用いて、体成分(筋肉・体成分・体脂肪など)を測定します。プロスポーツ選手(特に野球選手)もトレーニングに活用している装置です。

※練習中に、InBody測定を行います。測定は強制ではありません。

参考：<https://www.inbody.co.jp> **【公式】体成分分析装置 InBody(インボディ)**