

「中高ソフトテニス合同練習会～みんなで強くなろう！～」

1. 目的

近年、大館市内では学生のソフトテニスの競技人口が減少してきている。そのため当事業では、ソフトテニスの活性化、競技人口の拡大を図ることを目的とする。

中学、高校と継続して競技に取り組むきっかけづくりや生徒同士の交流の場を提供し、選手間や指導者間それぞれ連携を深める。

中学生は、高校生との交流によって、高校での継続イメージをつくる。

2. 概要

中高生が一緒にプレーし、高校生が中学生に対して技術指導を行う。

※練習会内容に関しては、主管の先生方に一任となります。

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る。

3. 主催

一般財団法人大館市文教振興事業団 タクミアリーナ

4. 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

5. 講師校・協力

大館市内高校のソフトテニス部

6. 開催日・日程

<令和7年3月15日（土）高校練習会>

8：45 開場・受付 ※受付の際に参加料のお支払いをお願いします。

9：00～17：00 練習会

※練習中に学校ごとにInbody測定を行います。靴下を脱いで測定となります。

<令和7年3月20日（木・祝）中高合同練習会>

8：45 開場

9：00 受付

9：30 開講式・練習会

12：00～13：00 昼食休憩

15：30 閉講式・片付け

16：00 退館

7. 対象

大館市内高等学校の男女ソフトテニス部（講師校）
大館市内中学校の男女ソフトテニス部員（中学3年生も可）

8. 参加料

1校3,000円（税込）

※部員数が少ない高校は参加料要相談。

※15日の受付の際に徴収させていただきます。

※スポーツ保険加入、ラインテープ等備品代などに充当させていただきます。

※InBody測定料を含みます。

測定は強制ではありませんので、不要な方は当日受付にお話してください。

9. 持ち物

ラケット、シューズ（内履き）、その他練習に必要なもの

10. お申込み

講師校として参加を承諾いただける学校は、参加申込書の提出をお願いします。
別紙申込書を記入の上、FAXまたは直接ご持参ください。

タクミアリーナ 【FAX】0186-48-7281

11. その他

○選手、監督、コーチ以外は観覧席からの見学となります。

○練習会の様子を当施設のSNS（X：旧twitter）に掲載する予定です。ご了承ください。

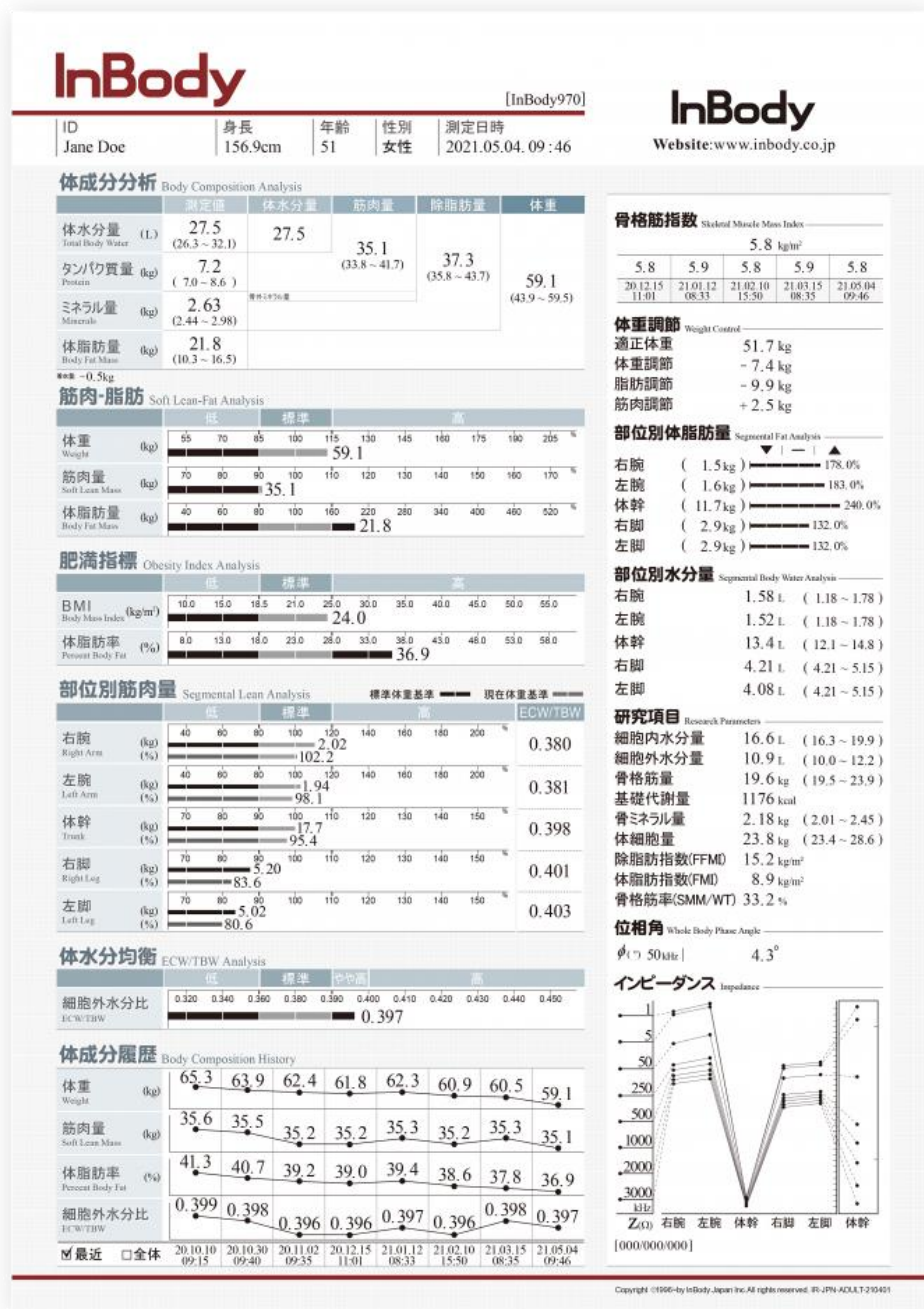
○会場・駐車場等での盗難・事故等については一切の責任を負いません。十分にご注意ください。

○ゴミは各自でお持ち帰りください。

【InBody とは】

1kHz の低周波数から 3000kHz の高周波数の電流を用いて、体成分を正確に測定するものです。筋肉・体水分・体脂肪などを約 70 秒で測定します。スポーツに欠かせない「筋肉量」「体脂肪量」が計測され、トレーニングに活用することができます。プロスポーツ選手（特に野球選手）も利用している装置です。

※心臓ペースメーカー等を装着されている方は測定しないでください。



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