

「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。

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

大館市内高校のソフトテニス部

6. 開催日

令和7年3月20日（木・祝）

7. 日程

8：45 開場

9：00 受付

9：30 開講式・練習会 ※練習中に、学校ごとに InBody 測定を行う。

12：00～13：00 昼食休憩

15：30 閉講式・片付け

16：00 退館

8. 対象

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）

9. 参加料

ひとり500円（税込）

※当日、受付の際に徴収させていただきます。

※学校単位で参加される場合は、学校ごとに取りまとめてください。

※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が、測定しない場合も施設使用料、備品代として500円徴収させていただきます。

10. 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、参加料500円
メモ帳、筆記用具

11. お申込み

所定の申込書に必要事項を記入し、タクミアリーナへFAXまたは直接ご持参ください。

※学校で参加される場合は、代表者の方がまとめてお申込み願います。

12. その他

○保護者引率可能です。

○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。

○参加生徒の送迎は保護者が行ってください。また、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。

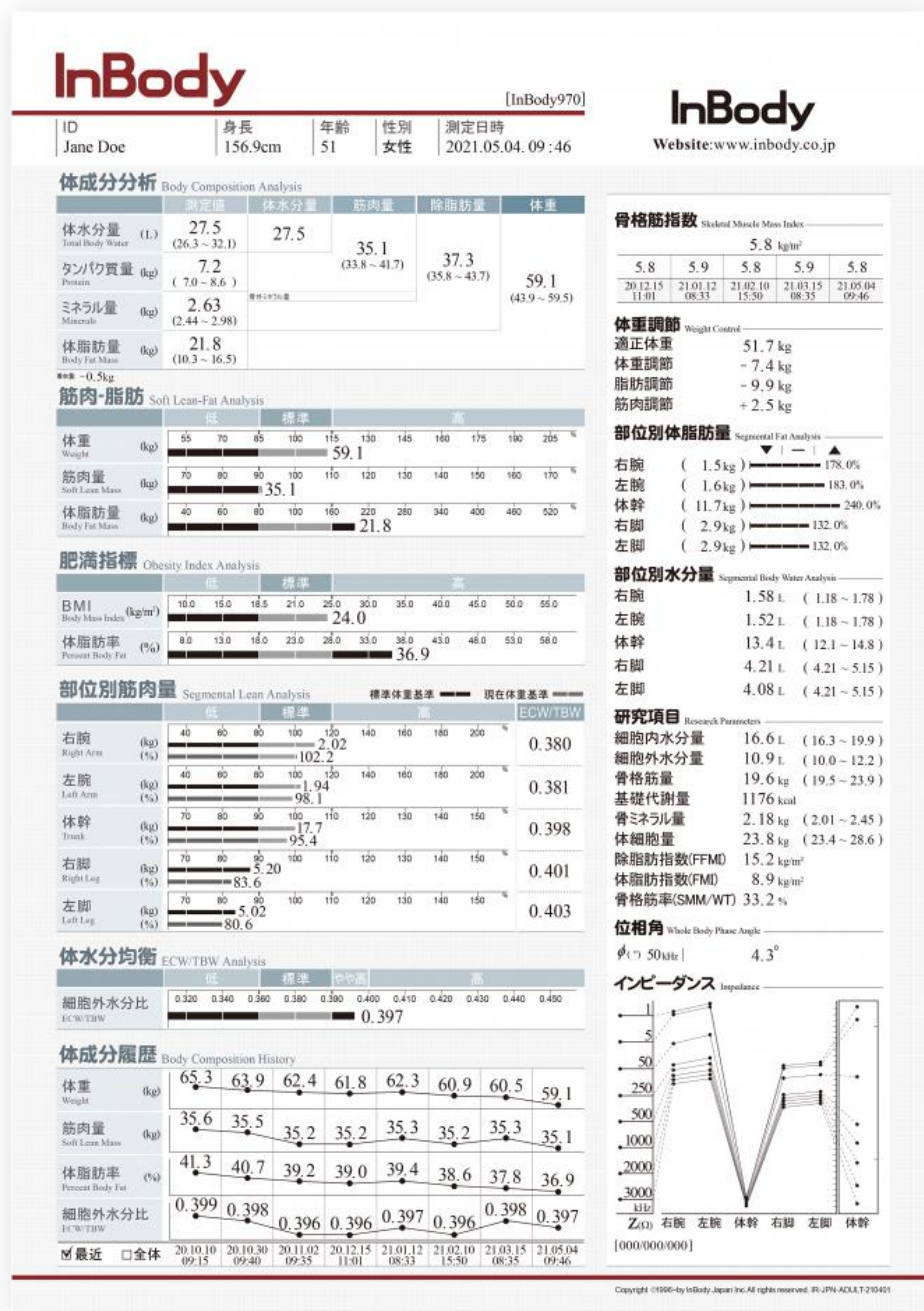
○ゴミは各自でお持ち帰りください。

○個人での申込みも可能です。個人で参加される場合、保護者の方は開催時間中必ずタクミアリーナに滞在してください。

【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)