

令和6年9月14日

各学校

ソフトテニス部顧問 様

諫早市ソフトテニス連盟

会長 橋本 聡

高校部会 塩田 孝博

トレーニング講習会について（ご案内）

仲秋の候 貴職にはますますご健勝のことお喜び申し上げます。

さて、諫早市ソフトテニス連盟高校部会から企画の提案がありました。今年度、長崎市かきどまり庭球場で行われた北部九州インターハイで女子個人第3位、女子団体第5位に入賞した学校法人石川高等学校（福島県）のトレーナーである小森拓実氏によるトレーニング講習会を計画しました。石川高等学校は中高一貫校で、今回インターハイで入賞した選手達を6年間指導した経験から、中学～高校にかけて行っておくべきトレーニングを二部構成（午前の部と午後の部）で指導していただきます。奮ってご参加ください。

- 1 主催 諫早市ソフトテニス連盟
- 2 期日 令和6年11月30日（土）
- 3 場所 長崎県営テニスコート 長崎県諫早市宇都町27-1
- 4 内容 ○午前の部
時間帯：9時～12時 対象：初級者～中級者 費用：1,500円
～ウォーミングアップから効果的な身体の動かし方～
○午後の部
時間帯：13時～17時 対象：中級者～上級者 費用：2,000円
～競技者として必要とされるトレーニング～
- 5 申込み ①学校単位で申し込む場合
→別紙参加申込書を0957-25-1622までFAXして下さい。
②個人で申し込む場合→右のQRコードから申し込んで下さい。
- 6 締め切り 令和6年10月28日（月）必着

