

各高等学校長様

西部支部高体連会長 久保 浩
(埼玉県立志木高等学校長)

令和6年度埼玉県西部支部強化練習会について(通知・依頼)

このことについて、標記行事を下記日程により開催いたしますので、関係職員・生徒の派遣についてご高配賜りますようお願い申し上げます。なお、生徒引率を兼ねない役員の経費は本連盟が負担します。

1. 日時 8月2日(金)9:00~17:00
2. 場所 所沢市民体育館
3. 目的 西部支部選手のレベル向上
4. 対象: 各校2名および学校総体西部支部予選ベスト32に残った選手(単複どちらも含む)
5. 内容
 - 9:00~13:00(男子) 13:00~17:00(女子)
 - シャトルは支部で提供する エアロセンサ700を使用
 - 練習メニュー 主担当(片岡、小室(川越東高))
 - ① 体操 10min
 - ② フットワーク 20min
 - ③ ノック 手投げ 90min
 - スマッシュドライブ 20球×5set
 - ドライブプッシュ 20球×5set
 - ハーフから前 20球×5set
 - ④ パターン練習 60min
 - ローテーションドライブ
 - 3対2 アタック&レシーブ(フリー)
 - ⑤ クールダウン 10min

※多少の変更の可能性あり

6. 費用
全て支部負担とする。

7. その他

服装については練習着で構わない。

ラケット、シューズ等バドミントンの必要具を持ってくること。

8. 参加について

7月20日までに、以下の google form から参加者を登録してください。

<https://docs.google.com/forms/d/1dx17AL-CJSq3r1Zubd5cfe8p3YeCQ3e1-lmvOCYDAj0/>

または以下のアドレスまで参加者がわかるように送信してください。

sota.masahiko.9b@spec.ed.jp 入間向陽高校 曾田 正彦

