

🏸 袖ヶ浦高校女子バドミントン部 練習会のお知らせ 🏸

令和4年7月20日

8月5日(金)、8月6日(土)に下記の通り、中学生の皆さんを対象に練習会を開催します。基本練習から応用練習、ゲーム練習など一緒に体験してみませんか。

8月3日に本校の学校説明会がありますが、8月2日、3日に県1・2年生学年別大会に出場するため、説明会当日の学校での活動がありません。そこで現在、中学3年生で高校進学後にバドミントンが続けようと考えている皆さんは、ぜひご参加ください。見学だけでも結構です。※1、2年生のみなさんも対象です。

記

1. 期日 令和4年8月5日(金)午後1時から午後4時30分
令和4年8月6日(土)午後1時から午後4時30分
受付 12時45分から(体育館前)※受付時に体温測定、健康チェックをお願いします。
2. 場所 袖ヶ浦高校体育館(4コート) JR内房線袖ヶ浦駅下車 徒歩20分
3. 対象者 バドミントン部に所属、またはクラブチーム等で活動している中学生(女子)、
顧問の先生、コーチ、保護者様
練習参加者 30名程度、見学者を含めて合計50名程度
4. 持参品 ラケット、シューズ、飲み物、着替え、タオル、ウエア、交通費など
※シャトルコックはすべて本校で用意します。
5. 活動内容
 - (1)技術練習:正確で安定したショットを打つためのポイント、練習方法
 - ① ネット際(スライス、クロスネット、スピネット、ワイパーショットなど)
 - ② 各ストローク(サイド、アンダー、オーバーヘッド、ハイバックなど)
 - (2)コート内スピード向上練習:コート内を素早く移動するためのポイント、練習方法
 - ① 早く動くためのフットワークの仕方
 - ② 必要な練習方法と回数、頻度
 - (3)コート内スタミナ向上練習:長いラリーでもバテないためのポイント、練習方法
 - ① 必要な練習方法と回数、頻度
 - (4)応用練習:ダブルス、シングルス、それぞれの練習方法(パターン、2対1、3対1など)
 - (5)ゲーム練習:ダブルス、シングルス 本校部員と対戦
6. 申し込み・問い合わせ先
顧問 山中泰雄 090(9966)4551 まで電話で申し込んでください。(袖ヶ浦高校 0438(62)7531)
7. その他
 - (1)練習会用に保険には加入していません。怪我等については、各自の保険での対応をお願いします。
 - (2)新型コロナウイルス感染防止のため、受付時に手指の消毒、健康チェックシートの記入をお願いします。お名前、住所、電話番号を控えさせていただきます。当日発熱(37℃以上)、体調不良の方の参加はご遠慮ください。キャンセルの際は、ご連絡ください。なお、今後の感染状況により、練習会を中止する可能性があります。その際は、中学校の顧問の先生方を通してご連絡いたします。
 - (3)当日の写真、動画撮影はご遠慮ください。
 - (4)練習会以外での本校での練習に参加、見学を希望される場合は、ご相談ください。
 - (5)本校ホームページ(部活動➡バドミントン部)にも練習会のご案内をいたします。ご覧ください。