

《 部活動体験 》

クラブ名	内 容	準備物等
1 サッカー	基本練習、ミニゲームなど	体操服・スパイク
2 野球 (*参照)	キャッチボール・フリー打撃・シートノックなど	野球のユニフォーム・グローブ・スパイク
3 ハンドボール(男女)	在校生の部員と一緒に楽しく練習します。 初心者の方も大歓迎です。	体操服・グランドシューズ
4 テニス (男女)	基本となるショットを通常練習中に体験します。 初心者でも大丈夫です。	体操服・硬式テニスラケット(貸し出し可)・テニスシューズ (運動靴)
5 体操 (男女)	マット運動を中心に基本的な技を体験します。 初心者でも大丈夫です。	体操服 (シューズは不要)
6 弓道	弓道について、射技・体配を簡単に体験してもらいます。	体操服・白い靴下 (裸足不可)
7 剣道	平常実施している練習に参加してもらいます。	剣道用防具・竹刀等一式 初心者は体操服だけでも大丈夫です。
8 ウェイトリフティング	ウェイトリフティングは個人スポーツです。頑張った数は同じくらい充実感や達成感として感じられます。総合的な種目なので他の種目にも十分対応できるので、基礎トレとしても使えます。	体操服・体育館シューズ
9 バレーボール (女子)	現役バレーボール部員の練習参加。(ゲーム等)	バレーボールができる服装、 体育館シューズ
10 バドミントン	初めての人も経験者も、高校生とシャトルを打ち合しましょう。	体操服・体育館シューズ (ラケットは貸し出しますが、持参しても可)
11 吹奏楽	楽器体験。経験がある人はパートで練習して全体合奏。 未経験者も打楽器などできるもので全体合奏に参加。 見学のみも可能です。	楽器 (準備できる人) マウスピースなど楽器小物 タオル (汗ふき用)
12 演劇	台本読み、寸劇など	動きやすい服装 (制服でも可)
13 美術	木工ワークショップ 木材でミニオブジェをつくります。木工ツールを制作している部員が丁寧に指導します。作品は持ち帰り可。	特になし
14 茶道	お茶とお菓子をいただきます。お抹茶をたててみましょう。高校生のおてまえを見てください。	髪留め・ハンカチ (手拭き) 必ず靴下をはいてください。 (裸足不可)
15 家庭	お菓子作り体験 (Halloween Pumpkin Cake) ※食物アレルギー等ある場合は見学のみ・体験のみも可です。持ち帰り等、各自で注意して下さい。	エプロン、手ふきタオル
16 放送	発声練習など	特になし
17 科学	ロボットなど	特になし
18 書道	様々な筆を使って文字を書いてみよう。	特になし
19 バスケットボール	練習への参加 ※当日、公式戦のため、 別日程：10月28日(日)9:00~12:00	バスケットボールができる服装

※ 野球部の体験を希望される方へ

野球部の体験には保護者の方の同意書が必要となります。中学校の先生から同意書を受け取り、記入押印して、当日持参してください。同意書がない場合は見学のみとなります。

※ 水筒 (水分補給) ・タオル等は各自、準備してください。

※ 上記以外の部活動については、試合等のため見学・体験はできません。