

クラブ体験の実施内容について

野球部	内 容	ウォームアップ・フィールディング練習・ポジション別練習・バッティング練習
	持ち物	ユニフォームまたは運動のできる服装 運動できる靴（あればアップシューズ・スパイク） グローブ（硬式・軟式問いません）・タオル・飲み物
	その他	初心者大歓迎です。”野球が好きである”という気持ちを持っている人すべての人が対象です。野球って楽しい、おもしろいということに気づける時間になればと思っています。当日、野球好きでグラウンドがいっぱいになることを願っています。
陸上競技部	内 容	ウォームアップ・体幹トレーニング（差がつく練習法⇒オリンピックメダリストと同じメニューを体験してみよう）・未経験競技を体験してみよう 1. 投てき（やり投・円盤投・メディシンボール投） 2. 早く走れる裏技（競歩） 3. ラダー練習
	持ち物	運動着・トレーニングシューズ・タオル・飲み物
バスケットボール部	内 容	ウォームアップ・ファンダメンタル（パス・ドリブル・シュートなど） オフェンス・ディフェンスの練習・ゲーム（参加人数によります）
	持ち物	運動のできる服装・室内用の運動靴（あればバスケットシューズ） タオル・飲み物
	その他	経験者・未経験者を問いません。バスケが好きなら誰でも歓迎します。
ハンドボール部	内 容	ウォームアップ・フットワーク・パス回し・ポジションシュート
	持ち物	運動のできる服装・体育館用シューズ・タオル・飲み物
	その他	男女とも初心者大歓迎です。一緒に楽しくハンドボールをやりましょう！ 先輩達は初心者が多く、高校から始めてもまったく問題ありません!!
バドミントン部	内 容	ウォームアップ・基礎練習・ダブルスペア別練習
	持ち物	運動のできる服装（下はハーフパンツが望ましい）・体育館用シューズ タオル・飲み物・バドミントンのラケット（持っている人のみ）
	その他	先輩達はみんな初心者で、高校からバドミントンを始めました。皆さんと一緒にバドミントンができることを楽しみにしています。
硬式テニス部	内 容	ウォームアップ・基礎練習（ストローク、ボレー、サーブ）・ラリー
	持ち物	運動のできる服装・運動できるくつ・タオル・飲み物 ・テニスラケット（持っている人のみ。貸出はできます。）
	その他	経験者、初心者大歓迎！！ボールをラケットで打つ爽快感を味わってもらいたいです。
演劇部	内 容	基礎練習・ワークショップ
	持ち物	運動のできる服装・体育館シューズ・飲み物・タオル
	その他	初心者でも大歓迎です。少しでもやってみたい、興味のある人は来て下さい！ 皆さんと会える事を楽しみにしています。
華道部	内容	生け花の基礎・ミニフラワーアレンジメント
	持ち物	特になし（洗った手をふくためのもの）
	その他	剣山を使った生け花をちょっと体験し、そのあと使った花をテーブルに飾れるサイズに生けかえて家に持ち帰ります。お花が好きな人、きてね。
軽音学部	内容	楽器体験
	持ち物	なし
	その他	初心者大歓迎です。ギター・ベース・ドラムなど体験できます。

※ 野球・陸上・バスケットボール・ハンドボール・バドミントンに参加する生徒は、
当日、傷害保険料 100 円を持参してください。