

部活動体験会 内容

※参加人数等により内容が変更になる可能性があります。

日時	部活動名	内容
7月23日 (木・祝)	バスケットボール部	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・ボールミートのバリエーション ・個人でできるシューティングバリエーション ～休憩～ <ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコート1対1 ・ダウン・学校説明
	ソフトテニス部	<ul style="list-style-type: none"> ・全体説明と挨拶（マスク着用） ・乱打と基本の体験
	剣道部	<ul style="list-style-type: none"> ・準備体操 ・トレーニング体験 ～休憩～ <ul style="list-style-type: none"> ・基本打ち（フェイスシールド・面マスク着用） ・1分間1本勝負（フェイスシールド・面マスク着用） ・部活・学校説明 ※フェイスシールド・面マスクは準備します。
	卓球部	<ul style="list-style-type: none"> ・体操、アップ ・在校生と基礎練習 ～休憩～ <ul style="list-style-type: none"> ・在校生とゲーム練習 ・本日のまとめ・学校説明
	陸上競技部	<ul style="list-style-type: none"> ・全体説明と挨拶 ・ウォーミングアップ ～水分補給～ <ul style="list-style-type: none"> ・歩行ドリル 流し3本 ・種目練習～短距離・長距離・跳躍・投擲～ ・ダウン・学校説明
7月26日 (日)	サッカー部	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ ・基礎練習 ・グループ練習 ・ゲーム形式練習 ・学校説明
	野球部	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動活動内容説明 ・ウォーミングアップ ・キャッチボール ・シートノック（投手：ピッチング） ・フリー打撃 ・クールダウン
	バレーボール部	<ul style="list-style-type: none"> ・コーディネーションパス ・レシーブ練習 ・4対4
	柔道部	<ul style="list-style-type: none"> ・体操 ・打ち込み ・持ち上げ ・投げ込み ・寝技反復＋研究 ・学校説明 ※常時マスク着用