

# 11/2(土) 部活動体験 体験内容一覧

今回は9つの部活動体験を実施します。

当日の持ち物と活動内容になっております。ご確認ください！！

体験のない部活動について興味のある方は、学校説明会時にご相談ください！

**部活：** 硬式野球部  
**持ち物：** 運動のできる服装・グローブ・スパイク(なければ運動靴)  
**活動内容：** キャッチボールやトスバッティング、ノックを行います！  
高校野球を体感してみてください！！

**部活：** サッカー部  
**持ち物：** 動ける服装・スパイク(もしくはトレーニングシューズ)・すね当て・飲み物  
**活動内容：** 普段やっているTR(トレーニング)と一緒にやってみましょう！  
ポゼッションやシュート、クロス、人数次第では最後に試合形式の予定です！

**部活：** ウェイトリフティング部  
**持ち物：** 動きやすい服装・シューズ・飲み物  
**活動内容：** 実際の種目であるスナッチ、クリーン&ジャークの体験を行います！  
補助種目のスクワットやデットリフトの体験も！

**部活：** パワーリフティング部  
**持ち物：** 動きやすい服装・飲み物  
**活動内容：** パワーリフティングの種目練習、普段取り組んでいる筋力トレーニングを行います！

**部活：** バスケットボール部  
**持ち物：** 運動できる服装・バスケットシューズ(なければ体育館履き)・飲み物  
**活動内容：** 普段からやっているパス練習・シュート練習・対人練習をやってみましょう！

**部活：** 軽音楽部  
**持ち物：** 特にありません(楽器経験のある人は、演奏機材の持参も歓迎です)  
**活動内容：** 演奏体験、部員によるライブの見学で軽音を楽しんでください！

**部活：** 陸上競技部  
**持ち物：** スパイク(なければ運動靴)・運動できる服装・飲み物  
**活動内容：** 走跳投が強くなる！！基本ドリルを中心に行っていきます！！

**部活：** 吹奏楽部  
**持ち物：** 特にありません。  
**活動内容：** 普段の部活動の内容を説明しながら楽器の演奏体験をしたいと思います！

**部活：** バドミントン部  
**持ち物：** 運動できる服装・体育館シューズ  
**活動内容：** 基礎練習、ミニゲームなどを部員と共に行ってもらおう予定です！