

部活動	予定時間	内容	携行品
陸上競技(長距離)	90分	普段、本校が取り組んでいる動きづくり等のトレーニングと一緒に体験してもらいます。	運動ができる服装・シューズ・タオル・飲料水
陸上競技(短距離)	120分	速く走るためのスプリントドリルを行います。	運動ができる服装・シューズ・タオル・飲料水
サッカー	120分	①パス&コントロール ②4対2 ③ゲームを行います。	運動ができる服装・スパイク・タオル・飲料水
ソフトテニス	120分	基本的な練習(乱打、前衛練習、後衛練習)をし、最後にゲームを行います。	運動ができる服装・テニスシューズ・ラケット(ない人は貸出)・タオル・飲料水
男子バスケットボール	120分	基本的なトレーニング、パス、シュートの練習をして、最後にミニゲームを行います。	運動ができる服装・屋内用シューズ・タオル・飲料水
卓球	120分	基本的な練習をした後、実際に鴻城生とゲームを行います。	運動ができる服装・屋内用シューズ・タオル・飲料水
空手道	120分	基本、形、組手の練習を行います。	運動ができる服装(あれば道着)・タオル・飲料水
バドミントン	120分	基本的な練習をした後、ゲームを行います。	運動ができる服装・屋内用シューズ・ラケット(ない人は貸出)・タオル・飲料水
吹奏楽	120分	パート練習と合奏を行います。	楽器・打楽器はスティック、管楽器は吸水シートまたはつば雑巾
写真・美術	60分	素敵に写真を撮ってもらうためのワークショップを開催します。	なし
弁論	60分	短いスピーチ文を読んだり、英語のボードゲームをしたり、洋楽を聞いたりします。	筆記用具・飲料水
ロボット研究	40分	ブレッドボードによる配線、回路実験を行います。	なし
囲碁・将棋	120分	九路盤で、以後のルールを覚えて、実際に一局してもらいます。	なし
太鼓	60分	和太鼓の生音に触れて、実際に太鼓を叩いてもらいます。	運動ができる服装・タオル・飲料水
自動車研究	30分	活動場所の見学や、部員が活動内容を説明します。	なし
茶道	60分	自分で点てたお茶を飲んでもらいます。 ※コロナの状況により、内容は変更となる可能性があります。	なし
演劇	60分	体を動かして、声を出したり(はアっていうゲーム)、DVDを上映したり、好きな曲に台詞をつけたりしてもらいます。	なし
硬式野球	180分	アップ、キャッチボール、ノック、ピッチング、バッティングなどを行います。	野球道具一式(ユニフォーム・グローブ・スパイク)、 雨天時:体育館シューズ
女子バレーボール	180分	パス、レシーブ練習、アタック練習、ゲーム形式を行います。	運動ができる服装・屋内用シューズ・タオル・飲料水・筆記用具