

【高校】クラブ体験（5日）

クラブ名	持参する物	活動内容	終了時刻
野球（男）	野球用具一式	練習試合の見学、室内練習場で打撃体験など	12：00
男子バレーボール	バレー用具一式	パス、レシーブ、スパイク	11：30
女子バレーボール	バレー用具一式	パス、レシーブ、スパイク	11：30
剣道（男女）	剣道具一式	体験者を交えての稽古	11：30
陸上（男女）※1	アップシューズ、スパイクシューズ、飲料水	基本ドリル、快調走（短、跳、投）基本ドリル、jog（中長距離）	12：00
女子サッカー※2	練習着、水筒、スパイク、レガース	トレーニング	10：30
水泳（男女）	水泳用具、Tシャツ、ハーフパンツ、ビーチサンダル	合同での水中練習	11：30
バドミントン（男女）	ジャージ、シューズ、ラケット（あれば）	シャトルに慣れる（未経験者）、一緒に練習（経験者）	11：00
男子バスケットボール	バスケット用具一式	フットワーク、ゲーム、シュートドリル、3メンなど	11：30
弓道（男女）	ジャージ	実際に的に向かって矢を飛ばします（初心者でも大丈夫です）	11：30
吹奏楽（男女）	楽器	合奏	12：00
写真（男女）	カメラを持っている人は持参（なくてもよい）	実施当日のクラブ体験の様子を撮影する	10：30
科学（男女）	特になし	基礎実験演習	10：30
レオクラブ（男女）	特になし	ゴミ拾いなど	10：30

※1 陸上は長野市営陸上競技場（東和田）に集合・解散となります。

※2 女子サッカーは富竹グラウンド（東北中学校斜め前）に集合・解散となります。

雨天の場合、屋外活動クラブは中止または説明会のみになることがあります。

- 8月1日（日）までにお申し込みください。
- 当日、参加承諾書 兼 健康チェックシートを必ずご持参ください。
- 実施に当たり本校でも安全に十分配慮いたしますが、万一に備え、傷害保険に加入していただきます。保険料は本校で負担いたします。
- 駐車場はございません。なお、近隣の平安堂などから駐車や送迎場所に利用することのないようにと連絡を頂いております。送迎の際は、本校ロータリーをご利用ください。
- お申込みいただいたアドレスにメールを送信することがあります。（実施日の前後2,3日）
迷惑メールの受信拒否設定をされている場合は、@nagano-nichidai.ed.jp のドメインからのメールを受信できるように設定しておいてください。