

令和7年度 第四中学校休日部活動（クラブ活動）体験会一覧表（日程スタート時間の15分前から受付を開始します。）

	部活動（クラブ）名	日 程	場 所	持ち物	練習内容	留意事項
1	野球部	1/11（日） 8:00～11:00	校庭	グローブ（なくても可）、タオル、水筒	打つ・守る・走るなど基本練習	初心者歓迎
2	サッカー部	1/17（土） 9:00～12:00	校庭（雪がなければ）	運動できる服装、スパイク・レガース・GKグローブ（ある人）	アジリティ、パス、対人練習、ミニゲーム	特になし
3	陸上部	1/17（土） 9:00～12:00	校庭（雨天時はビロティー）	ランニングシューズ、水筒、タオル	ドリル、ダッシュ、リレー、跳躍、投擲など多項目体験	防寒着必須、雨天時はビロティー
4	剣道部	1/17（土） 7:30～10:30	格技室	手ぬぐい、タオル、飲み物	剣道の基礎練習	特になし
5	美術部	1/17（土） 9:00～12:00	美術室	彫刻刀（ある人） 上履き、飲み物	彫刻の基礎	その他道具は中学校が用意します。
6	女子卓球部	1/24（土） 9:00～12:00	南校舎3階多目的室	上履き、タオル、飲み物	基本的な技能練習、サーブ練習等	体育館からお入りください。3階多目的室までご案内します。
7	男子卓球部	1/24（土） 9:00～12:00	体育館3階ギャラリー	上履き、タオル、飲み物	基本的な技能練習、サーブ練習等	特になし
8	ゴルフ	1/24（土） 9:30～11:30	上田ゴルフセンター （上田東高校横の練習場）	防寒着、水筒	見学のみ	実技は行いません。スポーツ少年団の活動を見学のみで参加します。
9	女子ソフトテニス部	1/31（土） 9:00～12:00	古戦場テニスコート	ラケット（あれば）、運動靴、飲み物	ボールを使った簡単な練習	防寒対策を十分にしてください
10	男子ソフトテニス部	1/31（土） 13:00～16:00	古戦場テニスコート	防寒着、水筒、ラケット・シューズ（ある人）	キャッチボール、基本打ち	コート予約の都合で変更の可能性あり
11	スポーツ吹き矢	1/31（土） 13:30～16:00	体育館3階ギャラリー	上履き、飲み物	10m位の距離からの吹き矢練習	特になし
12	吹奏楽部	2/7（土） 9:00～12:00	音楽室他	上履き、飲み物、筆記用具 （楽器・個人持ちの楽器がある人）	基礎練習 簡単な楽曲の演奏	特になし
13	ボーリング	2/7（土） 10:00～12:00	プラチナレーンズ上田 （ボーリング場）	飲み物	プロボウラーとボーリングを 楽しもう☆ 「山本 一貴 プロ」	・貸し靴代も含めて費用はかかりません。小学6年生にボーリングの楽しさを広く知ってもらいたいということで、プラチナレーンズさんのご厚意で無料となります。
14	女子バスケットボール部	2/21（土） 9:00～12:00	体育館	室内運動靴、運動着、タオル、飲み物	基礎練習（シュート・パス・ドリブル）、後半は3対3～5対5	髪はピンを付けず、長い場合ははばって参加してください。
15	男子バスケットボール部	2/21（土） 9:00～12:00	体育館	室内運動靴、タオル、飲み物、防寒着	パス、ドリブル、シュート練習	特になし
16	女子バレーボール部	2/28（土） 8:00～11:00	体育館	室内運動靴、タオル、飲み物	基礎練習＋ゲーム形式	特になし
17	男子バレーボール部	2/21（土） 13:00～16:00	体育館	室内運動靴、タオル、飲み物	前半：基本練習 後半：ゲーム形式	特になし
18	華道	毎月第1、第3土曜日	城南公民館 伝統文化生け花教室 講師：堀内成子さん	特になし	生け花	この講座は城南公民館の講座になっています。興味のある方は城南公民館へお問い合わせください。
19	水泳部	実施なし	－	－	－	冬期間の休日はアクアプラザにて数チームで合同練習をしています。