

令和8年8月7日

令和8年度 部活動体験実施案内

1 各部活動の実施計画

	日時	集合時間	持ち物	練習内容	その他
陸上部	8月18日(火) 8月19日(水)	8:15集合 8:30練習開始	運動のできる 服装、シューズ、水筒、タオル	各種目練習	雨天時は、水戸三高室内で練習します。 持ち物:体育館シューズ
女子サッカー部	8月20日(木) 8月26日(水)	8:15集合 8:30練習開始	運動のできる 服装、水筒、スパイク(なくても大丈夫です!)	ボールフィーリング、パス&コントロール、シュート、ゲーム	雨天時は、水戸三高室内で練習します。 持ち物:体育館シューズ
ソフトボール部	8月18日(火) 8月26日(水)	7時45分～8時	運動のできる 服装、水筒、ソフトボール用具(なくても可)	キャッチボール、基礎的な守備・打撃練習	雨天時は、水戸三高室内で練習します。 持ち物:体育館シューズ
なぎなた部	8月25日(火)	8:45集合 9:00練習開始	運動のできる 服装、水筒	基本動作	
野球部	8月23日(日) 8月28日(金)	7:45分集合 8:00練習開始	ユニホーム一式、グローブ、スパイク 水筒	アップ、キャッチボール、ボール回し、シートノック、計測	雨天時は、水戸三高室内で練習と座学を実施します。
吹奏楽部	8月20日(木) 8月25日(火)	8:00集合 8:30合奏 音楽棟3F 合唱合奏室	・リード/水抜きシートやタオル等各楽器演奏に必要な物品。 ・貸出できる楽器数に限りがございますので、個人所有の楽器や中学校にて使用している楽器がある場合にはお持ちいただけますと幸いです。	・宝島/和泉宏隆(arr. 真島俊夫) ・小組曲よりI, IV/C. Debussy(arr. 建部知弘)	音楽室につき次第楽譜をお渡しさせていただきます。

2 安全管理・熱中症対策

- ①こまめな水分補給を促すとともに、屋外活動の際は、日陰での休憩を確保し、体調の変化には十分注意します。
- ②万が一、活動中に体調を崩された場合は、保健室等に移動し、経過観察します。
- ③状況に応じて、事前にいただいている緊急連絡先にご連絡します。

3 留意事項

- ①参加当日は「参加承諾書・健康チェックシート」兼「保険加入の確認書」を忘れずに持参し、顧問に提出してください。
- ②前日は、十分な睡眠を取り、当日の朝はしっかりと食事を摂った上で、ご参加いただきますよう、お願いします。
- ③天候等で実施の変更がある場合は、学校ホームページ等でお知らせします。お手数をおかけしますが、ご確認のほどよろしくお願いいたします。
- ④お車でお越しの際は、本校駐車場（茨大附属幼稚園側の砂利のところ）をご利用ください。

〈問い合わせ先〉

茨城県立水戸第三高等学校

担当 特別活動部(川又、水谷)

TEL 029-224-2044