



◆探究活動・交流活動◆

* 筆記用具を持ってきてください。

科目	講座内容
探究発表	本校の総合的な探究の授業「総探」や発展的な授業「EAST 地域探究」を選択している生徒の発表を行います。東高の地域探究の様子を知ることができます。
東高生と語る Q&A	東高での生活について、東高生がみなさんの質問を受けます。20 人程度のグループで話しやすい雰囲気です。

◆部活動見学・体験内容◆

部活動	活動内容【当日の持ち物】	見学・体験	雨天時
女子バレーボール部	高校バレーの普段の練習を体験してみよう！ 【運動の出来る服装、体育館シューズ、水筒】	体験も可	○
男子 バスケットボール部	一緒に練習をして、バスケットボール部の雰囲気を感じてください。短時間ですが集中して充実感のある練習を目指して、頑張っています。 【運動のできる服装・シューズ・飲み物】	体験も可 20 人まで	○

女子 バスケットボール部	東高の練習を体験してみませんか？ ハードではない練習をおこないます。 【運動着、体育館シューズ、飲み物】	体験も可 20 人まで	○
男子テニス部	一緒にテニスを楽しみましょう。 【運動できる服と靴、飲み物】	体験も可	×
女子テニス部	経験者も初心者も楽しく練習しています。 どんな人でも大歓迎ですので気軽にテニスコートまで来て下さい。 ストレス発散に、まずは、思いっきり打ってみましょう！！ 【飲み物、運動ができそうな服（体操服など）、屋外シューズ、タオル】	体験も可	×
男子ソフトテニス部	実際にソフトテニス用のボールを打つ機会とします。 競技経験の有無に限らず、歓迎します。 内容は、当日の参加者の状況を見て、調整します。 【ソフトテニス用ラケット（貸出可能）、飲み物、 テニスシューズ（スパイク不可・運動用シューズ可）、 運動のできる服装】	体験も可	×
女子ソフトテニス部	女子ソフトテニス部は、人数は少ないですが、中国大会出場をめざして、仲良く、楽しく、練習に励んでいます。 経験者の方も、初心者の方も大歓迎です。私たちと一緒にボールを打ってみませんか。見学だけでも OK です。ラケットはお貸しできます。 女子ソフトテニスコートは、グラウンドのサッカーコートの中奥にあります。みなさんのご参加をお待ちしています！ 【ラケット、テニスシューズ、体操服（もしくはテニスウェア）、タオル、飲み物、日焼け止め】 ●貸出ラケットあり	体験も可 20 人まで	×
サッカー部	現役部員と一緒に練習してサッカー部の雰囲気を感じてみてください。聞いてみたいことがあれば、部活のことだけでなく勉強のことや入試についても聞いてみると安心することができると思います。 特別難しい練習や体力的についていけないような練習はオープンスクールではしないので、気軽に参加してください。 【サッカーのできる道具一式、飲み物（多め）、雨天時には着替え】	体験も可	○

女子バドミントン部	私たちと一緒にバドミントンを体験してみませんか？ 初心者の方でも大歓迎です！是非、体験に来て下さい。 お待ちしております！ 【体操服、体育館シューズ、タオル、飲み物】	体験も可 15 人まで	○
アーチェリー部	ほとんどの生徒は高校から競技をはじめています。中国大会 や全国大会へ出場し、活躍している先輩もいます。ぜひ、体 験に来てください。 【運動できる服装、飲み物】	体験も可 10 人まで	×
ハンドボール部	ハンドボールは、例えるならば「手でプレーするフットサル」 です。スピーディかつアクティブなスポーツであり、豪快な シュート、華麗なパスワークは見ているだけでも魅了されま す。そして、シュートが決まった時の爽快感はたまりません。 試合は体育館で行われますが、体験は外で行います。高校生 と一緒にパス・シュート・ミニゲームなどをしてハンドボー ルを体験し、その楽しさに触れてみてください。 【体操服、屋外用運動靴、タオル、飲み物、日焼け止め】	体験も可 20 人まで	×
卓球部	高校生と一緒に卓球をしてみませんか。高校に入ってから卓 球を始めた人も入りやすく、勉強と部活の両立がしやすい部 活です。 【屋内シューズ、運動できる服、ラケット(持っている人)】	体験も可 10 人まで	○
陸上競技部	ウォーミングアップと練習の一部を体験することができます。 ・1 時間程度、一緒に体を動かしましょう。 ・初心者の方も大歓迎です。 【運動できる服装とシューズ、タオル、飲み物】	体験も可 15 人まで	×
ボート (ローイング) 部	松江は水の都と呼ばれているように川が身近にある地域で す。川などの水辺で行うスポーツであるボートを体験してみ ませんか？ 東高校の近くにある朝酌川でボートに乗ってみましょう。初 心者でも落ちずに乗ることができます。 【着替え、タオル、水筒など】	体験も可 10 人まで	○ 陸上で の体験 となり ます
野球部	野球に興味のある人はぜひ体験に来て下さい。お待ちしております。 見学のみでも構いません。 【運動できる服装、運動靴、飲み物】	体験も可	×

剣道部	日頃行っている稽古と一緒にします。 見学だけでも結構ですので、是非お越し下さい！ 【剣道着、袴、剣道防具一式】	体験も可	○
弓道部	弓道部の日頃の部活動の様子を見学してみましょう。 先輩たちが袴姿で実際に矢を射る姿を見ることができます。 皆、高校入学後に弓道を始めています。 武道の中で唯一「敵」がいないのが弓道です。 代わりに自分自身との対話や格闘があります。 静寂の中で行われる、他の体育系部活動とは違った弓道の雰囲気味わってください。 （暑い時期なので帽子や日傘、飲み物などの熱中症対策をしてきてください） * 熱中症の危険が大きい場合には部活動そのものを中止します。 【熱中症対策になる物】	見学のみ 20 人まで	×
合唱部	簡単な曲と一緒に練習して歌ってみましょう！普段の練習の様子なども紹介します！	体験も可	○
吹奏楽部	少しだけ演奏を聴いていただいた後、小グループで部員たちとお話し（質問等）をします。部活のこともですが、両立のこと、勉強のこと、高校生活全般に関して、皆さんの思っている不安にお答えします。	見学のみ	○
弦楽部	普段あまり触る機会がない弦楽器に触れてみましょう！初心者大歓迎です！ （部員の大半が高校から弦楽器をはじめました）	体験も可	○
美術部	体験ではプラバンを使ってオリジナルのキーホルダーを作ります。 キャラクターでも好きなものでも何でも良いので、何を描くか考えておくと良いかもしれません。 美術部は基本平日のみ活動していて、先輩たちも仲良く楽しく活動しています。 絵が好きな人、ものづくりが好きな人はぜひ体験に来てください。	体験も可 20 人まで	○
文化創造部	活動内容の紹介をします。 文化創造部＝放送・写真・文芸	見学のみ 20 人まで	○

書道部	全国大会を目指して、書道パフォーマンスをしています！書道だけでなく、ダンスや絵を描くことに興味がある方もぜひ、体験や見学してみてください。待ってま～す！ 約 15 分 動画視聴（パフォーマンス） 約 30 分 パフォーマンス体験 大筆や中筆で大きい紙に字を書く。 袴を着てみませんか？ 【汚れても良い服、黒靴下】	体験も可	○
-----	--	------	---