

# 地域クラブ シズカツ 体験会

## 中学生の皆さん、 スポーツは好きですか？

スポーツ好きも、ちょっと苦手さんも、誰でも参加OK！スポーツで心も体もリフレッシュして、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。  
初めてのことに勇気を持ってチャレンジ！！  
たくさんの生徒さんの参加をお待ちしています。

場所：**清水第四中学校 / 清水興津中学校**

活動日：裏面カレンダーに記載。

時間：17:00~19:00

完全下校の時間により開始時刻を繰り下げる場合がございます。

持ち物：バスケットボール（お持ちの方は）  
動きやすい服装、室内用運動シューズ

元Bリーガー  
大澤歩監修！

## バスケットボール

誰もが楽しめる近代スポーツ！  
まずはやってみよう！

## アルティメット

場所：**清水興津中学校 体育館**

活動日：裏面カレンダーに記載。

時間：17:00~19:00

完全下校の時間により開始時刻を繰り下げる場合がございます。

持ち物：動きやすい服装、室内用運動シューズ  
※ディスクは貸し出しいたします

場所：**清水第四中学校 体育館**

活動日：裏面カレンダーに記載。

時間：17:00~19:00

完全下校の時間により開始時刻を繰り下げる場合がございます。

持ち物：動きやすい服装、室内用運動シューズ

ダンス未経験者大歓迎！！

## チアダンス

### 【参加条件】

清水第四中学校会場：清水三中、清水四中、清水五中の生徒

清水興津中学校会場：清水興津中、由比中、蒲原中、

清水両河内中、清水小島中の生徒

※定員内であれば、上記以外の市内中学生も参加可。

※会場までの移動はご自身でお願いいたします。

※期間途中からの参加も可能です。

### 【定員】 各種目 30名以内

※応募多数の場合は対象中学校を優先し、抽選とさせていただきます。

### 【参加費】 保険料として 500円

※保険料のみご負担いただきます。

その他費用の負担はございません。

# 各種目詳細&スケジュール

## バスケットボール

バスケ部も、初心者もどちらでも参加できるメニューです！  
元プロバスケットボール選手監修だからこそ誰でも安心して楽しめます。

### 清水第四中学校会場

実施日：水曜日（全10回）

11月27、12月4・18・25、1月8・15・29、2月5・19・26

指導員：SHIZUOKA ZESTAR (U15) 代表 原田正樹 ※基本は2名体制で実施いたします。

### 清水興津中学校会場

実施日：水曜日 / 金曜日（全10回）

12月6・11・13・20、1月10・17・29、2月12・14・21

指導員：A' z basketball school 代表 大澤歩 ※基本は2名体制で実施いたします。

## アルティメット

“究極”という名の競技！フライングディスクを使用し、走る・投げる・跳ぶといった様々な要素が入った、まさに究極のスポーツ！フェアプレイを重視し、審判が存在しないセルフジャッジ制で、身体的接触が無く男女混合で楽しめるのが特徴です。静岡では強豪大学もあり注目のスポーツ。

### 清水興津中学校会場

実施日：基本火曜日（全10回）※1回だけ月曜実施。

12月3・10・17・24、1月14・21・28、2月3・18・25

指導員：株式会社リュウジンディスク 杉山延広 ※基本は2名体制で実施いたします。

## チアダンス

スポーツ応援には欠かせない存在のチアリーダー！この機会に思いきってチャレンジしてみませんか？  
プロ経験のある講師が柔軟、基礎から始めて、少しずつダンスに挑戦します！初心者大歓迎！

### 清水第四中学校会場

実施日：月曜日（全10回）※2月24日のみ祝日のため時間調整中。

12月2・9・16・23・30、1月6・20・27、2月3・17・24

指導員：Naoko ※基本は2名体制で実施いたします。

## 応募方法

右記 QR コードよりお申込みください。  
お申込み確認後、メールにて返信いたします。  
11/20(水)19:00～ オンライン説明会を実施します。  
保護者の方はご参加をお願いいたします。

