

駒場学園高等学校 アメリカンフットボール部

体験入部のお知らせ



- 1 日時 : 平成 30年 7月 28日 (土) 15:00 ~ 16:30
- 2 集合場所 : 本校 グラウンド *雨天時はトレーニングルームにて行います
- 3 日程 : 受付 14:30 ~ 14:50
体験入部 15:00 ~ 16:30
- 4 持ち物 : トレーニングウェア、アッパーシューズ(金具のついたスパイク禁止)、タオル(シャワー完備)

5 体験内容	① ダイナミックストレッチ	身体を大きく使い、いろいろな動きを取り入れてのウォーミングアップ
	② ラダー & ミニハードル	俊敏性を鍛えるスピードトレーニング、足を細かく早く動かすドリル
	③ キャッチボール	はじめて手にするであろう楕円形のフットボール、まずは慣れてみよう
	④ パスルート	実際に試合で使うパスルートで中学生同士、パスを決めてみよう
	⑤ フィールドゴール	キックもアメリカンフットボールの醍醐味のひとつ、体験してみよう

* ヘルメット・ショルダーパッド・ユニフォームを貸出します
最後に防具を装着して記念写真も撮影いたします。お楽しみに!

* 熱中症のリスクが非常に高い時期です。睡眠・食事を十分にとった上で参加して下さい

- 6 問い合わせ 駒場学園高等学校 アメリカンフットボール部
顧問・コーチ 信田 潤一 監督 吉田 博正

〒155-0032 東京都世田谷区代沢 1-23-8

TEL : 03 - 3413 - 5561 FAX : 03 - 3795 - 9068

E - Mail : j.nobuta@komabagakuen.ac.jp



- 7 申込方法 駒場学園高等学校ホームページ内のイベント予約サイトよりお申込みください

(サイトアドレス : <http://mirai-compass.net/usr/komabagh/event/evtIndex.jsf>)

* 7月18日(水)締切

* 本申込書の個人情報は、本学園「個人情報保護方針」に従い適正に管理し、体験入部以外には使用いたしません。

* 体験入部中に怪我に備え、本校で傷害保険に加入いたします。