

平成29年度 年間目標及び活動計画

硬式野球部SG

① 年間 目標	選手の個人LBM目標値を達成する。(目標は選手によって異なる)
② 年間 活動 計画 (活 動 内 容 及 び 時 期)	通年: 体重・体脂肪率測定(2週間に1回) リーフレット発行 個人ファイルを利用し、測定結果とFFQgのフィードバックをおこなう (2か月に1度) (4月)①新入生対象セミナー (サポートの役割を周知し、栄養の基礎を指導する。) (4月/11月)②体組成アンケート調査 (体組成の個人目標値、食事に対する意識の調査を行う。) (4月～5月/8月～9月)③補食提供 (対象者の目標達成のためサポートする。) (4月/6月/8月/10月)④FFQg調査 (選手の食生活を把握する。) (1月/7月)⑤栄養セミナー (食意識調査の結果をもとに、選手にとって必要な情報を発信する。)
評 価 方 法	体重・体脂肪率測定

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目: 硬式野球)

①月	12月			1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月		
②ピーク																																				
③スケジュール																																				
							A		B					C		D	E	F				G				H		I	J	K						
							広島キャンプ		関東遠征					春季リーグ戦		春季新人戦	全日本大学野球選手権大会	東北地区大学野球選手権				関東遠征				秋季リーグ戦		秋季新人戦	東北地区代表決定戦	明治神宮大会						
④マクロ	休息期			準備期									試合期						準備期			試合期														
⑤年間活動計画	〇〇〇 フィードバック					⑤栄養セミナー							①新入生対象セミナー	④FFQ調査	②体組成アンケート調査	③補食提供			④FFQ調査				⑤栄養セミナー					④FFQ調査				④FFQ調査		②体組成アンケート調査		
	通年																																			