

平成29年度 年間目標及び活動計画

漕艇

SG

| | |
|---|--|
| <p>① 年間 目標</p> | <p>菓子類、嗜好飲料の摂取量を基準値以下にする。</p> |
| <p>② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)</p> | <p>11月:テーブルメモ発行(体組成について) 12月:アンケート調査(体組成について、昼食・間食について) 1月: 2月:栄養セミナー(間食について) 3月:小テスト、テーブルメモ(昼食) 4月:テーブルメモ発行(水分補給・補食) 5月:テーブルメモ(五大栄養素) 6月:試食・試飲会(インカレ提供物)、栄養セミナー(帯同について) 7月:FFQg 8月:インカレ帯同(補食・間食・ドリンク提供・レース結果掲示) 9月:FFQgフィードバック、アンケート調査(年間活動の評価) *月2回→体組成測定</p> |
| <p>評価 方法</p> | <p>・アンケート(年間活動の評価) ・FFQg</p> |

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目：漕艇競技)

| ①月 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | |
|---------|--|-----|-----|----------------------------|-----|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-------------------------------|--------------------------|-----|------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------|------------------|--------------------------|
| ②ピーク | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③スケジュール | A | | B | | | | C | 合宿 | D | E | 合宿 | G | | | | | |
| | A:全日本新人選手権大会 B:全国マシンローイング大会 | | | F:全日本大学選手権大会 G:全日本選手権大会 | | | | | | | | | | | | | |
| | C:お花見レガッタ D:全日本軽量級選手権大会 E:河北レガッタ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④マクロ | 準備期 | 試合期 | 休息期 | 準備期 (エルゴ) | 試合期 | 準備期 (エルゴメーター) | | 試合期 | 準備期 (減量) | 試合期 | 準備期 | 試合期 | 準備期 (合宿) | 試合期 | 準備期 | 試合期 | 準備期 |
| ⑤年間活動計画 | | | | ① テーブルメモ発行 (体組成について) | | ② アンケート調査 (体組成、昼食・間食について) | ③ 栄養セミナー (体組成・間食について) | ④ 小テスト | ⑤ テーブルメモ発行 (体組成・間食について) | ⑥ テーブルメモ (水分補給・補食) | | ⑦ テーブルメモ (五大栄養素) | ⑧ 試食会・試飲会、栄養セミナー (インカレ提供物について) | ⑨ FFQg | ⑧ インカレ帯同 | ⑨ FFQgフィードバック | ⑩ アンケート調査 (年間活動評価) |