

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目：

バスケットボール

①月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
②ピーク		■			■			■	■		■	■
③スケジュール		A B			c			D E	F		G	E
	A：インカレ E：東北総合 B：新人戦 F：オールジャパン予選一次 C：河北杯 G：一次リーグ D：南奥羽大会 H：二次リーグ											
④マクロ	試合期		休息期		準備期 1 筋力・持久力・基礎的 パワーの獲得			準備期 2 持久力の向上・対人練習・ゲーム			試合期	
⑤年間活動 計画	通年：体組成測定 摂取意識調査											
		① F F Q g 食 事 調 査	② リ ィ フ レ ッ ト 発 行		③ リ ィ フ レ ッ ト 発 行			④ 1 年 生 対 象 お 料 理 教 室		⑤ F F Q g 食 事 調 査	⑥ 個 人 面 談	⑦ リ ィ フ レ ッ ト 発 行

令和2年度 年間目標及び活動計画

女子バスケットボール部SG

① 年 間 目 標	菓子・嗜好飲料の摂取量を目安S V数以下にする
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>11月 ①FFQ g 食事調査</p> <p>11月 ②リーフレット発行</p> <p>2月 ③リーフレット発行</p> <p>5月 ④新入生対象お料理教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理技術向上とスポーツ栄養研究会について知ってもらう。 ・食事バランスについて理解を深めてもらう <p>6月 ⑤FFQ g 食事調査</p> <p>⑥個人面談</p> <p>7月 ⑦リーフレット発行</p>
評 価 方 法	FFQ g 食事調査