

平成29年度 年間目標及び活動計画

陸上競技部SG

<p>① 年間 目標</p>	<p>副菜、果物の摂取不足者の割合を減らす</p>
<p>② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)</p>	<p>①お料理教室 選手のオフ期間に見合った食事を調理し、日頃の食事との内容を比較してもらう。 また、選手の調理技術向上を目指す。</p> <p>②、⑧、⑩レシピ提供 旬の食材の紹介、安価で簡単な調理法のレシピの紹介をする。</p> <p>③、⑨食物摂取頻度調査 食生活の変化を見るための指標とする。</p> <p>④フィードバック 食物摂取頻度調査の結果をフィードバックし選手自身の日頃の食生活を把握してもらう。</p> <p>⑤個人面談 個人の体重、体脂肪率の変動や食事状況を年間で考察し、シーズンの体づくりや目標設定に役立ててもらう。</p> <p>⑥リーフレット発行 試合期に向けた食事や栄養の情報を提供し、競技力向上やコンディション作りに役立ててもらう。</p> <p>⑦1年生対象ミニセミナー 新入生に栄養の基礎やサポート活動について知ってもらう。</p> <p>⑩フィードバック、個人面談 食物摂取頻度調査の結果をフィードバックする。選手のコンディションや悩みと食物摂取頻度調査の結果を比較し、コンディション作りや競技力向上のためアドバイスを行う。</p> <p>⑫お料理教室 試合期に見合った内容の献立を体験してもらい、試合期間中の食事の参考にってもらうとともに普段の食事で摂取する意識を持ってもらう。また、副菜、果物の重要性や必要量について把握してもらう。</p>
<p>評価 方法</p>	<p>食物摂取頻度調査</p>

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目:陸上競技部)

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	D	E		F	G	H	I												
	<p>A:個人戦 B:学連競技会 C:春季合宿 D:学連春季競技会 E:東北インカレ F:東北総体 G:北日本インカレ H:夏季合宿 I:駅伝予選会(中長距離ブロック)</p>																									
④マクロ	試合期		準備期					試合期		準備期		試合期														
⑤年間活動計画			①お料理教室		②レシピ提供		③食物摂取頻度調査		④フィードバック		⑤個人面談		⑥リーフレット発行		⑦一年生対象セミナー		⑧レシピ提供		⑨食物摂取頻度調査		⑩フィードバック、個人面談		⑪レシピ提供		⑫お料理教室	