

平成29年度 年間目標及び活動計画

女子新体操競技部

SG

| | |
|---|---|
| ① 年間 目標 | 副菜の摂取量を3SVにする |
| ② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期) | <p>9月 ①個人面談</p> <p>11月 ②体組成測定</p> <p>12月 ③体組成測定 ④栄養セミナー ⑤リーフレット発行</p> <p>1月 ⑥体組成測定</p> <p>2月 ⑦お料理教室 ⑧栄養セミナー ⑨体組成測定</p> <p>3月 ⑩FFQg調査 ⑪体組成測定</p> <p>4月 ⑫新入生アンケート ⑬個人面談 ⑭体組成測定</p> <p>5月 ⑮栄養セミナー ⑯FFQg調査 ⑰体組成測定</p> <p>6月 ⑱体組成測定</p> <p>7月 ⑲個人面談 ⑳体組成測定</p> <p>8月 ㉑大会帯同 ㉒リーフレット発行</p> |
| 評価 方法 | 食事調査(FFQg) |

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目：新体操)

| ①月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|---------|---------|----------|------------|---------|---------|----------|---------|--------------|---------|------------|--------|---------|----------|--------------|---------|---------|--------|---------|--------|------------|
| ②ピーク | [Calendar grid showing training intensity with black bars] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B A A A C D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ③スケジュール | A: 実演・演技づくり B: 東日本学生新人新体操選手権大会 C: 東日本学生新体操選手権大会 D: 全日本学生新体操選手権大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④マクロ | 休息期 | 準備期 | | | 休息期 | 準備期 | | | 試合期 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤年間活動計画 | ① 個人面談 | | ② 体組成測定 | ③ 体組成測定 | ④ 栄養セミナー | ⑤ リーフレット発行 | ⑥ 体組成測定 | ⑦ お料理教室 | ⑧ 栄養セミナー | ⑨ 体組成測定 | ⑩ F F Q g 調査 | ⑪ 体組成測定 | ⑫ 新入生アンケート | ⑬ 個人面談 | ⑭ 体組成測定 | ⑮ 栄養セミナー | ⑯ F F Q g 調査 | ⑰ 体組成測定 | ⑱ 体組成測定 | ⑲ 個人面談 | ⑳ 体組成測定 | ㉑ 大会帯同 | ㉒ リーフレット発行 |