

平成29年度 年間目標及び活動計画

女子サッカー部 SG

<p>① 年間 目標</p>	<p>体脂肪率が25%以上の選手の体脂肪率を25%以下に下げる。 (ケガ人をのぞき3人以下)</p>
<p>② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)</p>	<p>4月:①全学年食生活アンケート(1年生には食物アレルギーも調査) 選手の食生活を把握するために実施する。</p> <p>7月:②補食提供 週1回、計4回、通常練習または朝練習後に補食提供を行う。</p> <p>8月:③補食提供アンケート実施 補食提供アンケートを実施する。</p> <p>11月:④補食提供 週1回、計4回、通常練習または朝練習後に補食提供を行う。</p> <p>12月:⑤補食提供アンケート実施(インカレ前) 補食提供アンケートを実施する。</p> <p>2・3月:⑥今年度の反省と来年度に向けて 今年度の反省と来年度に向けて目標を立てる。</p> <p>※月1回で体組成測定の結果を表にまとめる。 ※体脂肪率が25%以上の選手に個人指導を行う。(通年)</p>
<p>評価 方法</p>	<p>体組成の結果</p>

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目：女子サッカー)

①月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
②ピーク												
	<p>A: 東北Liga Student2017(リーグ戦) B: 全日本大学サッカー選手権宮城予選 C: 全日本大学サッカー選手権東北大会予選 D: 全日本大学サッカー選手権東北大会予選 E: 全日本大学サッカー選手権東北大会 F: 大学女子サッカー選手権 G: 大学女子サッカー選手権地域対抗戦・仙台大学カップ</p>											
③スケジュール	<p>A: 東北Liga Student2017(リーグ戦) B: 全日本大学サッカー選手権宮城予選 C: 全日本大学サッカー選手権東北大会予選 D: 全日本大学サッカー選手権東北大会予選 E: 全日本大学サッカー選手権東北大会 F: 大学女子サッカー選手権 G: 大学女子サッカー選手権地域対抗戦・仙台大学カップ</p>											
④マクロ	準備期(フィジカルトレーニング、紅白戦)					試合期				休息期	準備期	休息期
⑤年間活動計画	<p>① 全学年食事調査アンケート準備・実施 ② 補食提供 ③ 補食提供アンケート実施 ④ 補食提供 ⑤ 補食提供アンケート実施 ⑥ 今年度の反省・来年度に向けて</p>											