

# 平成29年度 年間目標及び活動計画

男子サッカーSG

① 年間 目標	選手にサプリメントの正しい活用法を理解させる。
② 年間 活動 計画 （活動 内容 及び 時期 ）	2、3、4月  5月：試合期のセミナー 年間を通して試合期の食事の摂り方、補食の取り方をセミナーで行う。並行してサプリメントの活用方法をおさらいする。 6月：FFQg調査  8、9月：FFQg調査  10、11、12月 サプリメントについてのセミナー Aチームに対し、サプリメントの活用方法を再確認し、実効できているか調査する。
評価 方法	食事調査(FFQg)・アンケート調査

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目: サッカー)

①月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
②ピーク												
③スケジュール	A.大臣杯予選 B.大臣杯本戦 C.リーグ戦(インカレ予選) D.インカレ本戦											
④マクロ	オフ	準備期① (基礎トレーニング、身体づくり)			試合期①	準備期② (実践を見据えた練習)	試合期②	準備③ (技術トレーニング)		試合期③	準備期③ (調整)	試合期④
⑤年間活動計画					試合期のセミナー	F F Q g 調査		F F Q g 調査			サプリメントについてのセミナー	