

平成29年度 年間目標及び活動計画

男子バレーボール部SG

| | |
|---|--|
| ① 年間 目標 | <p>アスリートに必要な食事について関心を持ち、理解させる</p> |
| ② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期) | <p>2月 ① 食事強化合宿 ⇒ アスリートにふさわしい食事について知ってもらうために、 期間中食事を提供する。 ⑪ 補食提供(毎週木曜日) ⑫ リーフレット発行(月1回)</p> <p>3月 ② 食事調査(写真記録法)※ ⇒ 選手の現状を把握する。 また、目標についての中間評価とする。</p> <p>3～4月 ③ 栄養セミナー ⇒ 栄養の基礎知識について情報発信を行うとともに、 年間活動計画についての説明を行う。 新入生も対象とし、セミナー終了後には 栄養サポートについても説明する。</p> <p>4～5月 ④ 大会帯同(春季リーグ)※ ⇒ 試合前後にエネルギー補給をしやすい環境をつくる。 試合当日の食事について指導する。 また、事前に食事調査を実施する。</p> <p>6月 ⑤ 大会帯同(東日本インカレ)※ ⇒ ④と同様。</p> <p>7～8月 ⑥ 体組成測定 ⇒ ⑦のエネルギー設定に用いる。</p> <p>9月 ⑦ 食事強化合宿 ⇒ アスリートにふさわしい食事について知ってもらうために、 期間中食事を提供する。</p> <p>9～10月 ⑧ 大会帯同(秋季リーグ)※ ⇒ ④と同様。</p> <p>12月 ⑨⑩ 大会帯同(全日本インカレ ※・天皇杯) ⇒ ④と同様。</p> |
| 評価 方法 | <p>②食事調査と※のついている大会帯同中に食事調査(写真記録法)と食事のセルフモニタリング表を実施する。写真の提出率の推移より、食事への関心がどれくらいあるかを評価する。 また、セルフモニタリング表を分析し、自分の食事について理解しているかを評価する。</p> |

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目:

バレーボール

| ①月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|-----|----------|--------|----------|---------|-----|--------|---------|----------|---------|----|----------|
| ②ピーク | | | | | | | | | | | | |
| ③スケジュール | | | A | | B | | C | | | D | E | F G |
| <p>A : 別府遠征 B : 東北春季リーグ C : 東日本インカレ D : 東北秋季リーグ E : 東北総体 F : 全日本インカレ G : 天皇杯</p> | | | | | | | | | | | | |
| ④マクロ | 準備期 | | | 試合期 | 準備期 | 試合期 | 準備期 | | | 試合期 | | 休息期 |
| ⑤年間活動計画 | | ① 食事強化合宿 | ② 食事調査 | ③ 栄養セミナー | ④ 大会帯同※ | | ⑤ 大会帯同 | ⑥ 体組成測定 | ⑦ 食事強化合宿 | ⑧ 大会帯同※ | | ⑨ ⑩ 大会帯同 |
| <p>⑪ 補食提供(毎週火木曜日)</p> | | | | | | | | | | | | |