


# 平成29年度 年間目標及び活動計画

ラグビー

SG

① 年間 目標	エネルギー摂取量を基準値(2400~3200kcal)に近づけ、たんぱく質摂取量を5~10g、ビタミンC摂取量を40mg段階的に増加させる。	
② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)	<p>11月 ①食生活調査(FFQg)</p> <p>12月</p> <p>1月</p> <p>2月 ②お料理教室「たんぱく質とビタミンCを補う食事」</p> <p>3月 ③食生活調査(FFQg)</p> <p>4月 ④1年生対象リーフレット・生活環境調査・食生活調査(FFQg) →サポート研究会について理解してもらう</p> <p>5月 ⑤セミナー「試合に向けての食事」</p> <p>6月 ⑥大会帯同(7人制ラグビー)</p> <p>7月 ⑦食生活調査(FFQg)</p> <p>8月</p> <p>9月 ⑧大会見学(リーグ戦)</p> <p>10月 ⑨食生活調査(FFQg)</p>	<div data-bbox="1056 488 1292 613" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                 体組成測定 練習見学 リーフレット発行             </div> 
③ 評価 方法	食生活調査(FFQg)	

