

# 平成29年度 年間目標及び活動計画

ボブスレー・リュージュ・スケルトン部 SG

<p>① 年間目標</p>	<p>魚・野菜・乳製品の摂取量と摂取頻度を増やし、バランスの良い食事に繋げる。</p>
<p>② 年間活動計画 (活動内容及び時期)</p>	<p>4月 :①食事状況調査 選手の食事状況について把握する。</p> <p>5月 :②アンケート調査 選手の生活状況・環境について把握する。</p> <p>7月 :③栄養セミナー・お料理教室 魚・野菜・乳製品が多く含まれている食品について理解を深める。</p> <p>7月 :④食事調査(FFQg) 前回の食事状況との変化を把握する。</p> <p>8月 :⑤リーフレット発行 バランスの良い食事とは何かを知ってもらう。</p> <p>9月 :⑥食事調査(FFQg) 年間目標が達成できたか評価する。</p> <p>11月:⑦栄養セミナー 大会期間中の食事内容について知ってもらう。 (体調管理、コンディション維持につなげてもらう)</p> <p>12月:⑧大会帯同 競技後の補食提供、競技特性の理解。</p> <div data-bbox="997 515 1380 806" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成測定 (月に1回)</li> <li>・形態測定 (2か月に1回)</li> <li>・個人指導</li> </ul> </div>
<p>評価方法</p>	<p>体重測定 食事調査(FFQg) 目標設定(設定した体組成の目標に対しての評価)</p>

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目: ボブスレー・リュージュ・スケルトン)

①月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
②ピーク													
③スケジュール	F(後期)						A				F(前期)	G C D	E F(後期)
	<p>A: 宮城県ボブスレー・スケルトンプッシュ選手権大会      E: 全日本学生ボブスレー・スケルトン選手権大会</p> <p>B: 長野合宿      F: 海外遠征、North American Cup</p> <p>C: 全日本ボブスレー選手権大会      G: チャレンジカップ</p> <p>D: 全日本スケルトン選手権大会</p>												
④マクロ	海外遠征あり	試合期	休息期	準備期1 (筋力、持久力、基礎トレーニング)				準備期2 (パワー、瞬発系トレーニング、氷上への移行、技術的練習)			試合期		
	海外遠征なし	休息期									試合期	休息期	

⑤年間活動計画			①② アンケート 食事調査（FFQ等）		③④ 食事調査（FFQ等） 栄養セミナー・お料理教室	⑤ リーフレット発行	⑥ 食事調査（FFQ等）		⑦ 栄養セミナー	⑧ 大会帯同		
---------	--	--	---------------------------	--	----------------------------------	---------------	-----------------	--	-------------	-----------	--	--