

令和元年度 年間トレーニングプログラム(競技種目: 漕艇競技)

①月	1 1		1 2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
②ピーク	■		■				■		■		■		■	■		
③スケジュール	A		B				C		D		E		F	G		
A:全日本新人選手権 B:全国マシンローイング大会 C:お花見レガッタ D:全日本軽量級選手権大会 E:河北レガッタ F:全日本大学選手権大会 G:全日本選手権大会																
④マクロ	試合期	準備期	試合期	準備期			試合期	準備期	減量期	試合期	準備期	試合期	準備期	試合期	合宿	試合期
⑤年間活動計画	「選手の興味を引くもの」 テーブルメモ		「簡単に作れる朝食」 テーブルメモ		「簡単に作れる昼食」 テーブルメモ		「簡単に作れる夕食」 テーブルメモ		練習見学	「テーブルメモ ケート含む」 「補食に関するアン	「テーブルメモ 嗜好品に含まれる糖 分量」	「テーブルメモ 練習後の疲労回復に 関する補食」	食生活に関するアンケート	補食の試作	インカレ帯同	補食の試作

令和元年度 年間目標及び活動計画

漕艇部

SG

① 年間 目標	選手とコミュニケーションをとりサポートできるところを模索する
② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)	<p>①11月 テーブルメモ(選手の興味を引く物)</p> <p>②12月 テーブルメモ(簡単に作れる朝食について)</p> <p>③1月 テーブルメモ(簡単に作れる昼食について)</p> <p>④2月 テーブルメモ(簡単に作れる夜食について)</p> <p>⑤3月 練習見学</p> <p>⑥4月 テーブルメモ(補食に適した物のアンケート含む)</p> <p>⑦5月 テーブルメモ(嗜好品に含まれる糖分量)</p> <p>⑧6月 テーブルメモ(練習後の疲労回復にいえきしたお手軽栄養飯)</p> <p>⑨7月 食生活についてのアンケート</p> <p>⑩8月 補食の提供物の試作(普段の練習に提供できる物)</p> <p>⑪9月 インカレ帯同</p> <p>⑫10月 補食提供(インカレより考えられる物)</p>
評価 方法	テーブルメモやアンケートの配布や集計