

平成29年度 年間目標及び活動計画

漕艇

SG

① 年間 目標	菓子類、嗜好飲料の摂取量を基準値以下にする。
② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)	<p>11月:テーブルメモ発行(体組成について)</p> <p>12月:アンケート調査(体組成について、昼食・間食について)</p> <p>1月:</p> <p>2月:栄養セミナー(間食について)</p> <p>3月:小テスト、テーブルメモ(昼食)</p> <p>4月:テーブルメモ発行(水分補給・補食)</p> <p>5月:テーブルメモ(五大栄養素)</p> <p>6月:試食・試飲会(インカレ提供物)、栄養セミナー(帯同について)</p> <p>7月:FFQg</p> <p>8月:インカレ帯同(補食・間食・ドリンク提供・レース結果掲示)</p> <p>9月:FFQgフィードバック、アンケート調査(年間活動の評価)</p> <p>*月2回→体組成測定</p>
評価 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート(年間活動の評価) ・FFQg

平成29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	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
②ピーク																	
③スケジュール	A		B				C	合宿		E	合宿	G					
	A:全日本新人選手権大会 B:全国マシンローイング大会			F:全日本大学選手権大会 G:全日本選手権大会													
	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																
④マクロ	準備期	試合期	休息期	準備期 (エルゴ)	試合期	準備期 (エルゴメーター)		試合期	準備期 (減量)	試合期	準備期	試合期	準備期 (合宿)	試合期	準備期	試合期	準備期
⑤年間活動計画				① テーブルメモ発行 (体組成について)		② アンケート調査 (体組成、昼食・間食について)	③ 栄養セミナー (体組成・間食について)	④ 小テスト	⑤ テーブルメモ発行 (体組成・間食について)	⑥ テーブルメモ (水分補給・補食)		⑦ テーブルメモ (五大栄養素)	⑧ 試食会・試飲会、栄養セミナー (インカレ提供物について)	⑨ F F Q g	⑧ インカレ帯同	⑨ F F Q g フィードバック	⑩ アンケート調査 (年間活動評価)