

平成29年度 年間目標及び活動計画

女子バスケットボール部

SG

① 年間 目標	食事バランスガイドの主食と副菜の摂取点数を半分以上満たすようにする。
② 年間 活動 計画 （活 動 内 容 及 び 時 期 ）	2月①お料理教室 ・実際に家で作れる、作る意欲が湧くような料理を作り、食べる 4月②食事調査・FFQg調査、1・2年生対象FFQg調査セミナー ・1週間の食事内容の調査とFFQg調査を行う、1・2年生にFFQg調査の説明をする。 ・自炊のレシピ集を発行し、食生活の偏りを防ぐ。 6月③新入生対象お料理教室＋ミニセミナー ・調理技術の向上とサポート研究会について知ってもらう。 ・食事バランスについて理解を深めてもらう。 7月④栄養セミナー ・バランスの良い食事と試合前の食事について知ってもらう。 7月⑤食事調査・FFQg調査 ・1週間の食事内容の調査とFFQg調査を行う。 9月⑥大会帯同の食事調査＋リーフレットの発行 ・リーフレットで④の内容を再度おさらいする、食事調査で食意識の改善をみる。 10月⑦食事調査・FFQg調査 ・1週間の食事内容の調査とFFQg調査を行う。

評価方法	FFQg調査(食事バランスガイド)
------	-------------------

バスケットボール

①月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
②ピーク												
③スケジュール	A: 東北総合 B: インカレ C: 新人戦 D: 南奥羽大会 E: 1次リーグ F: 村上杯 G: 2次リーグ											
④マクロ	試合期		休息期	準備期1 筋力・持久力・基礎的 パワーの獲得			準備期2 持久力の向上・対人練習・ゲーム			試合期		
⑤年間活動計画	通年: 体組成測定 4～10月: 写真記録 ①お料理教室（4年生を送る会） ②食事調査・FFQ調査 1・2年生対象FFQ調査セミナー ③新入生対象お料理教室 ④栄養セミナー ⑤食事調査・FFQ調査 ⑥大会帯同の食事調査 ⑦食事調査・FFQ調査											