

令和元年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： 陸上競技 ）												
①月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
②ピーク												
③スケジュール	<p>A：東北学連春季競技会 B：東北学生陸上競技対校選手権大会 C：北日本陸上競技対校選手権大会</p> <p>D：東北地区大学総合体育大会陸上競技 E：東北学生陸上競技選手権大会 F：東北学連競技会</p>											
④マクロ	試合期								休養期		準備期	
⑤年間活動計画		① 新 入 生 セ ミ ナ ー ・ 希 望 調 査	② 第 1 回 F F Q g フ ィ ー ド バ ッ ク			③ ミ ニ セ ミ ナ ー	④ 第 2 回 F F Q g フ ィ ー ド バ ッ ク			⑤ 全 学 年 対 象 セ ミ ナ ー	⑥ 第 3 回 F F Q g ・ フ ィ ー ド バ ッ ク	

令和2年度 年間目標及び活動計画

陸上競技部 SG

① 年 間 目 標	副菜の摂取量を3SV以上にする。
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>5月：①新入生セミナー・希望調査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養の知識が浅い新入生を対象に栄養の大切さを知ってもらう。 ・希望者を抽出する。 <p>6月：②第1回FFQg・フィードバック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手に食事状況を把握してもらい、個々の特徴に合わせた栄養指導を行う。 <p>9月：③ミニセミナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1回目のFFQgの結果をもとにミニセミナーを開く。 ・副菜の重要性や必要量について理解してもらう。 ・簡単に作れる副菜を紹介する <p>10月：④第2回FFQg・フィードバック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手に食事状況を把握してもらい、個々の特徴に合わせた栄養指導を行う。 <p>1月：⑤全学年対象セミナー（自由参加）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休養期に向けた食生活の見直しをしてもらう目的で行う。 <p>2月：⑥第3回FFQg・フィードバック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手に食事状況を把握してもらい、個々の特徴に合わせた栄養指導を行う。
評 価 方 法	FFQg