

平成29年度 年間目標及び活動計画

ラグビー

SG

① 年間 目標	エネルギー摂取量を基準値(2400~3200kcal)に近づけ、たんぱく質摂取量を5~10g、ビタミンC摂取量を40mg段階的に増加させる。	
② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期)	<p>11月 ①食生活調査(FFQg)</p> <p>12月</p> <p>1月</p> <p>2月 ②お料理教室「たんぱく質とビタミンCを補う食事」</p> <p>3月 ③食生活調査(FFQg)</p> <p>4月 ④1年生対象リーフレット・生活環境調査・食生活調査(FFQg) →サポート研究会について理解してもらう</p> <p>5月 ⑤セミナー「試合に向けての食事」</p> <p>6月 ⑥大会帯同(7人制ラグビー)</p> <p>7月 ⑦食生活調査(FFQg)</p> <p>8月</p> <p>9月 ⑧大会見学(リーグ戦)</p> <p>10月 ⑨食生活調査(FFQg)</p>	<div data-bbox="1054 488 1295 613" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体組成測定 練習見学 リーフレット発行 </div> 
③ 評価 方法	食生活調査(FFQg)	

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目

ラグビー

)

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	B		C
	A:7人制ラグビー大会 B:校内合宿 C:秋季東北地区ラグビーリーグ											
④マクロ	休息期				準備期1(筋力、持久力の獲得)			準備期2(技術的発達)			試合期	
⑤年間活動計画		①食生活調査 (F F Q g)		②お料理教室「たんぱく質とビタミンCを補う食事」	③食生活調査 (F F Q g)	④1年生対象リーフレット・生活環境調査・食生活調査 (F F Q g)	⑤セミナー「試合に向けての食事」	⑥大会帯同 (7人制)	⑦食生活調査 (F F Q g)		⑧大会見学 (リーグ戦)	⑨食生活調査 (F F Q g)