

# 平成29年度 年間目標及び活動計画

体操競技部

SG

<p>① 年間 目標</p>	<p>ケガを少なくベストパフォーマンスをしてもらう 男子: バランスの良い食事への理解 女子: バランスの良い食事への実践</p>
<p>② 年間 活動 計画 (活動 内容 及び 時期 )</p>	<p>日常: 練習見学、食事当番、発注書・献立作成、 女子レシピ発行、男子レシピ見直し</p> <p>2月: ①セミナー(ケガセミナー) →選手各々に目標を立ててもらう。 FFQg調査、ケガの調査</p> <p>4月: ②セミナー(新人生セミナー) →自己紹介、目標設定(1年生)、1月セミナーの振り返り</p> <p>5月: ③酸化ストレス能、抗酸化能の測定 →測定人数は未定。酸化ストレス数値から疲労度などを分析する。</p> <p>6月: ④セミナー(補食・試合期間の食事について) →帯同時に提供する補食についての説明や試食を行う。 (補食を摂る意味や効果的な摂取時間など)</p> <p>8月: ⑤全日本インカレ帯同 →選手の疲労回復とエネルギー補給のサポートとして 補食提供を行う。</p>
<p>評価 方法</p>	<p>アンケート調査、FFQg調査、体組成測定</p>

平成29年度 年間トレーニングプログラム(競技種目：体操競技)

①月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
②ピーク													
③スケジュール	A		B		C				D		E		F
	A: 六大学体操競技選手権大会 B: 全日本体操団体選手権大会 C: 東北北海道学生体操競技選手権大会 D: 東日本学生体操競技選手権大会 E: 全日本体操種目別選手権大会 F: 全日本学生体操競技選手権大会												
④マクロ	試合期1	準備期1 (調整期)	試合期2	移行期	OFF	準備期2 (調整期・体づくり期)		移行期	試合期3	準備期3 (調整期)	移行期	試合期4	
⑤年間活動計画	準備期間					①セミナー	準備期間	②セミナー	③酸化ストレス・抗酸化能測定	④セミナー・FFQ調査	準備期間	⑤インカレ帯同	