

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： 女子サッカー）

①月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
②ピーク																
		G			A		C		B		D	C	D		E	
③スケジュール	<p>A：東北Liga Student2020（リーグ戦）                      B：全日本大学サッカー選手権宮城予選                      C：全日本大学サッカー選手権東北大会予選                      D：全日本大学サッカー選手権東北大会予選                      E：全日本大学サッカー選手権東北大会                      F：大学女子サッカー選手権                      G：大学女子サッカー選手権地域対抗戦・仙台大学カップ</p>															
④マクロ	休息期	準備期	休息期	試合期				準備期				試合期				
⑤年間活動計画	⑤ F F Q g 調査・食事調査アンケート		⑥ まとめ フィードバック		① F F Q g 調査・食事調査アンケート		② フィードバック				③ F F Q g 調査・食事調査アンケート	④ フィードバック				

## 令和2年度 年間目標及び活動計画

女子サッカー部 SG

① 年 間 目 標	食事環境・状況と身体の酸化傾向を比較して問題点を抽出する。
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>4・5月①FFQg調査・食事調査アンケート 選手の食生活を調査し、把握する。</p> <p>6月②フィードバック 全部員に対して①の結果のフィードバックを行う。</p> <p>9月③FFQg調査・食事調査アンケート 選手の食生活を調査し、把握する。</p> <p>10月④フィードバック 全部員に対して③の結果のフィードバックを行う。</p> <p>1月⑤FFQg調査・食事調査アンケート 選手の食生活を調査し、把握する。</p> <p>3月⑥まとめフィードバック 全部員に対して①③⑤の結果の振り返りと内容のフィードバックを行う。</p> <p>通年：酸化還元測定 週1回、アラ！元気を使用した酸化還元反応の測定を行う。</p>
評 価 方 法	FFQg調査、食事調査アンケート、酸化還元測定結果のモニタリング