

令和2年度 年間トレーニングプログラム (競技種目: 硬式野球)

①月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
②ピーク																		
③スケジュール		A	B		C	D	E	F		G	H	I	J					
		広島キャンプ	関東遠征		春季リーグ戦	春季新人戦 <small>全日本大学野球選手権大会</small>	東北地区大学野球選手権			秋季リーグ戦	秋季新人戦	東北地区代表決定戦	明治神宮大会					
④マクロ	準備期				試合期			準備期	試合期				休息期					
⑤年間活動計画	⑦栄養セミナー				①新入生セミナー	②FFQg+③意識アンケート	④補食提供	⑥食事調査+⑧個人指導	④補食提供	⑤食事提供				④補食提供	②FFQg+③意識アンケート	⑥食事調査+⑧個人指導	④補食提供	⑤食事提供
	○体組成のモニタリング ○練習見学・リーフレッ		通年															

令和2年度 年間目標及び活動計画

硬式野球部 SG

① 年 間 目 標	LBMを選手個人の目標値以上にする。
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>通年：○体組成のモニタリング ○練習見学・リーフレット発行（掲示・希望者に配布）…月に一回を目安</p> <p>1月：⑧栄養セミナー（寮生と一人暮らし・実家暮らしの2グループに分ける） [対象：全部員]</p> <p>4月：①新入生セミナー（サポートグループの役割の周知と、栄養の基礎についての指導を行い、アンケートを実施する） [対象：新入生部員全員] ②FFQ g 調査（5日間の写真を見ながら選手と入力を行う） ③食生活アンケート（目標に対する行動変容を把握する。また、現在のLBMの数値と目標のLBMの数値を記入してもらう。） ④補食提供</p> <p>5月：④補食提供 ⑥食事調査 ⑧個人指導</p> <p>6月：④補食提供 ⑤食事提供（主食・副菜の役割や摂取量を理解させる）</p> <p>7月：②FFQ g 調査 ③食生活アンケート ④補食提供 ⑥食事調査（3日間の食事を食事記録法と写真記録法を用いて調査する） ⑧個人指導</p> <p>9月：⑤食事提供(食事調査のフィードバック)</p> <p>10月：④補食提供 ②FFQ g 調査 ③食生活アンケート</p> <p>11月：④補食提供 ⑥食事調査 ⑧個人指導</p> <p>12月：④補食提供 ⑤食事提供(食事調査のフィードバック) ⑦体組成の数値での評価</p> <p>R3 1月：⑧栄養セミナー（1年間の活動報告や今後の活動について） [対象：全部員]</p> <p>※ [] …活動の対象者。 …ウエイトメンバーを対象に行う活動。 ※補食提供…1週間に1回。毎週火曜日実施予定。 （練習・ウエイト後の疲労回復と主食の摂取量を増やす） ※食事調査… [対象：FFQ g 調査の結果とウエイトトレーニング、体組成の状況を</p>
評 価 方 法	体組成のモニタリング