

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目：サッカー）

①月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
②ピーク												
③スケジュール	<p>島原遠征</p> <p>（10月開幕）</p> <p>東北リーグ</p> <p>総理大臣杯</p> <p>東北予選</p> <p>総理大臣杯</p> <p>全国大会</p> <p>総理大臣杯</p> <p>全国インカレ</p>											
④マクロ	<p>休息気 準備期 → 試合期 → 準備期 試合期</p>											
⑤年間活動計画	<p>① F F Q g 調査</p> <p>② リーフレット</p> <p>③ 朝食調査</p> <p>④ F F Q g 調査</p> <p>⑤ F F Q g 調査</p> <p>⑥ リーフレット</p> <p>⑦ 朝食調査</p>											

令和2年度 年間目標及び活動計画

男子サッカー部 SG

① 年 間 目 標	<p style="text-align: center;">朝食の質を向上させる。 (野菜【ビタミン・ミネラル】の摂取量を増やす)</p>
② 年 間 活 動 計 画 (活 動 内 容 及 び 時 期)	<p>1月</p> <p>2月 ①FFQg調査</p> <p>3月</p> <p>4月 ②リーフレット</p> <p>5月 ③朝食調査(写真記録法)</p> <p>6月 ④FFQg調査</p> <p>7月</p> <p>8月</p> <p>9月</p> <p>10月 ⑤FFQg調査</p> <p>11月 ⑥リーフレット</p> <p>12月 ⑦朝食調査(写真記録法)</p> <p>通年 練習見学</p>
評 価 方 法	<p style="text-align: center;">FFQ g 調査、食事記録法、アンケート</p>