

令和2年度 年間トレーニングプログラム (競技種目：男子バレーボール)

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		
	A：福岡遠征 B：東北春季リーグ C：東日本インカレ						D：東北秋季リーグ E：東北総体 F：全日本インカレ G：天皇杯						
④マクロ	準備期 (1月～2月)		試合前期 (3月)	試合期 (4月～6月)			準備期 (7月)	試合前期 (8月～9月中旬)		試合期 (9月中旬～12月上旬)		移行期 (12月)	
⑤トレーニング期分	筋肥大期 (1月～2月)		筋力期 (3月中旬まで)		パワー期 (3月中旬～6月)			筋肥大期 (7月～8月)		筋力期 (9月中旬まで)		パワー期 (9月中旬～12月中旬)	
⑥年間活動計画	① 食事強化合宿		② 大会帯同 B			③ 大会帯同 C			④ 食事強化合宿		⑤ 大会帯同 D		⑥ 大会帯同 F
	⑦ 平日提供：火木						⑧ 食事調査⑨リーフレット作成⑩セミナー：選手の状況による						

令和2年度 年間目標及び活動計画

男子バレーボール

SG

① 年 間 目 標	ポジションに適した体組成に近づける
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>①・④食事強化合宿 →アスリートに必要な食事と情報を提供する</p> <p>②・③・④・⑥大会帯同 →試合前後に効率的な栄養摂取をしてもらう</p> <p>⑦平日提供 →火、木曜日に補食提供を行う</p> <p>⑧食事調査 →選手がどんな食事を摂取しているのか調査する</p> <p>⑨リーフレット作成 →朝食についての内容を記したもの</p> <p>⑩セミナー →選手に必要な内容のセミナー</p>
評 価 方 法	チームスタッフと共にポジションに適していない体型の選手を抽出する。その選手に対して食事調査、リーフレット作成、セミナーなどのアプローチをして目標の体組成に近づけさせる。抽出した選手の中でポジションに適した体組成の選手が何人いるのかで評価を行う。