

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： 新体操 ）

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：全日本新体操選手権大会 B：東日本学生新人新体操選手権大会 C：実演・演技づくり D：東日本学生新体操選手権大会 E：全日本学生新体操選手権大会																						
④マクロ	試合期		準備期		休息期			準備期		試合期													
⑤年間活動計画	① 体組成測定	② 体組成測定	③ 体組成測定	④ 個人調	⑤ F調査	⑥ 体組成測定	⑦ リフレット作成	⑧ 体組成測定	⑨ 体組成測定	⑩ お料理教室・栄養セミナー	⑪ 体組成測定	⑫ 体組成測定	⑬ 個人調	⑭ F調査	⑮ 栄養セミナー	⑯ 体組成測定	⑰ 個人調	⑱ リフレット作成	⑲ 大会同	⑳ レット	㉑ 大会同	㉒ リフレット	㉓ 体組成測定

令和2年度 年間目標及び活動計画

女子新体操競技部SG

① 年 間 目 標	朝食と夕食の欠食をそれぞれ25%に減らす
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>9月 ①体組成測定</p> <p>10月 ②体組成測定</p> <p>11月 ③体組成測定 ④個人調査（アンケート） ⑤FFQ g</p> <p>12月 ⑥体組成測定 ⑦リーフレット発行（お正月の過ごし方）</p> <p>1月 ⑧体組成測定</p> <p>2月 ⑨体組成測定 ⑩お料理教室兼栄養セミナー（朝食メニュー）</p> <p>3月 ⑪体組成測定</p> <p>4月 ⑫体組成測定 ⑬個人調査（アンケート） ⑭FFQ g</p> <p>5月 ⑮体組成測定 ⑯栄養セミナー（朝食欠食について）</p> <p>6月 ⑰体組成測定</p> <p>7月 ⑱体組成測定 ⑲個人調査（アンケート） ⑳FFQ g</p> <p>8月 ㉑大会帯同 ㉒リーフレット発行 ㉓体組成測定</p>
評 価 方 法	個人調査で評価する。