

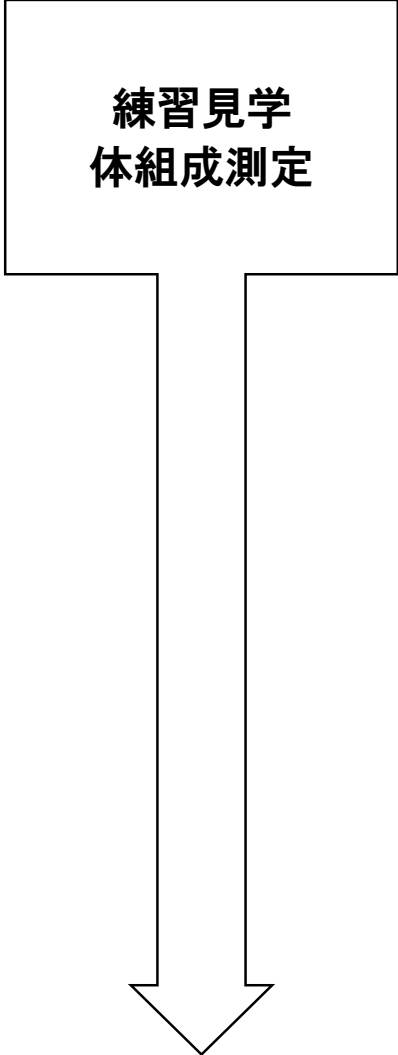
令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： ラグビー）

①月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
②ピーク												
③スケジュール	A、B、C：7人制ラグビー大会 D：校内合宿 E：秋季東北地区ラグビーリーグ											
④マクロ	休息期				準備期1		試合期2		準備期2	試合期		
⑤年間活動計画	食 物 個 人 目 標 設 定 調 査 ( F F Q g )	リ ー フ レ ット 発 行 ( エ ネ ル ギ ー )		リ ー フ レ ット 発 行 ( 朝 食 調 査 ( F F Q g ) )		リ ー フ レ ット 発 行 ( 朝 食 調 査 ( F F Q g ) )	生 活 環 境 調 査 ( 朝 食 強 化 月 間 補 食 提 供 )	栄 養 セ ミ ナ ー ( 大 会 帯 同 に 向 け て )	大 会 帯 同	食 物 摂 取 頻 度 調 査 ( F F Q g )	リ ー フ レ ット 発 行	食 物 摂 取 頻 度 調 査 ( F F Q g )

## 令和2年度 年間目標及び活動計画

ラグビー

SG

① 年間 目標	<p style="text-align: center;">エネルギー摂取量を (600~1200kcal)増加させ、 1日3食摂っている人の割合を100%にする</p>
② 年間 活動 計画 ( 活動 内容 及び 時期 )	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>11月 個人目標設定 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> <p>12月 リーフレット発行 (エネルギー摂取量)</p> <p>1月</p> <p>2月 朝食強化月間 リーフレット発行 (朝食について) 写真記録法 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> <p>3月</p> <p>4月 朝食強化月間 生活環境調査 補食提供 リーフレット発行 (補食提供) 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> <p>5月 栄養セミナー (大会に向けて) 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> <p>6月 大会帯同</p> <p>7月 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> <p>8月 リーフレット発行</p> <p>9月</p> <p>10月 リーフレット発行 (OFF期に向けて) 食物摂取頻度調査 (FFQ g)</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><b>練習見学 体組成測定</b></p> </div>  </div> </div>
評価 方法	<p style="text-align: center;">食物摂取頻度調査 (FFQ g) ビジュアルアナログスケール 写真記録法 自記式アンケート</p>