

令和2年度 年間目標及び活動計画

水泳競技部

SG

① 年 間 目 標	<p>男子選手は体脂肪率を9～14%にさせる 女子選手は体脂肪率を20～24%にさせる</p>
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>通年：個人面談、体重・体脂肪率測定、練習見学（アセスメント、測定のフィードバック等） 2週間に1度、体重・体脂肪率を測定し、選手の体組成を把握、管理する。 また、週1度の練習見学の際、サポートメンバー各々が担当している選手に対して簡単な面談を行い、選手のアセスメントおよび測定結果のフィードバック、栄養指導を行う。コミュニケーションノート活用し、選手の目標や食生活の把握、情報共有を行う。</p> <p>①：リーフレット発行 選手に必要な情報を掲載し発行する。</p> <p>②④⑤⑦⑩：食事調査（FFQ g 調査、写真記録法など）、食意識アンケート調査 選手の食事状況と食意識等を調査し、把握する。</p> <p>③⑥⑧⑨：セミナー Ⅰ.シーズンの反省、目標設定セミナー Ⅱ.長期休業の練習と食事 Ⅲ.一年生対象セミナー Ⅳ.大会に向けたセミナー</p> <p>⑪⑫：大会帯同 選手の大会時のコンディションチェックとセミナーに対する評価を行う。</p>
評 価 方 法	<p>選手の体組成値とともに競技成績を評価し、考察する。 男子：男子選手の体脂肪率が範囲内に入ると、達成したこととする。 女子：女子選手の体脂肪率が範囲内に入ると、達成したこととする。</p>