

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： 体操競技 ）

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					B	C	D	E	F	G
④マクロ	準備期1 (調整期)		試合期1	移行期	OFF	準備期2 (調整期・体づくり期)		移行期	試合期2			準備期3	試合期3
⑤年間活動計画			ル④ の衛 生 作 成 マ ニ ュ ア	(② 1 2 月 ~ 4 月)			9 月 下 旬 ~ 2 月 上 旬)	(③ 4 月 ~ 1 2 月)					

- A : 全日本体操競技団体選手権大会
- B : 全日本体操個人総合選手権大会
- C : 東日本学生体操競技選手権大会
- D : NHK杯
- E : 全日本体操競技種目別選手権大会
- F : 学内選考会
- G : 全日本学生体操競技選手権大会

(
②
1
2
月
~
4
月
)

9
月
下
旬
~
2
月
上
旬
)

(
③
4
月
~
1
2
月
)

栄
養
価
値
計
算
、
①
食
事
当
番
、

令和2年度 年間トレーニングプログラム（競技種目： 体操競技 ）

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					B	C	D	E	F	G
④マクロ	準備期1 (調整期)		試合期1	移行期	OFF	準備期2 (調整期・体づくり期)		移行期	試合期2			準備期3	試合期3
⑤年間活動計画	→		① (レシピ発行) 食事状況の共有				③ (4月～12月) 体組成測定		→				

令和2年度 年間目標及び活動計画

体操競技部

SG

① 年 間 目 標	<p style="text-align: center;">男子：食事環境と食事状況を改善する 女子：食事状況を改善する</p>	
② 年 間 活 動 計 画 （ 活 動 内 容 及 び 時 期 ）	<p>【男子】</p> <p>①食事当番 ・発注書作成 ・栄養価計算 ・一人分の量、栄養価の提示</p> <p>②提供レシピの増加</p> <p>③体組成測定（頻度については選手と相談） ヘモグロビン測定と併せて実施</p> <p>④食事環境の改善 衛生マニュアル、衛生点検表の作成</p>	<p>【女子】</p> <p>①食事状況の共有 随時食事状況を選手と共有し指導や レシピ発行を行う。</p> <p>※レシピ発行 高たんぱく、低脂質 炊飯器や電子レンジを使用したもの 旬な食材を使用したもの など</p> <p>②体組成測定（頻度については選手と相談） ヘモグロビン測定と併せて実施。</p>
評 価 方 法	<p style="text-align: center;">男子：厨房の衛生状況、残食状況 女子：食事アンケート</p>	

