

2021 SWANプロジェクト共通プログラム 計画

プログラム	担当・講師	実施回数等	対象学年	内 容	
1	フィジカルトレーニング 全8名 (JSPO公認スポーツドクター) (JSPO公認アスレティックトレーナー等)	合計32回	小4～小6	①体力的要素 ②動きづくり ③医学的アプローチ・修正プログラム ④競技特性 等	
			中学1年生		
			中学2・3年生		
2	コンディショニング	フィジカルトレーニング担当者	合計6回	全員・保護者	セルフコンディショニング等
3	トレーニング論	JSPO公認アスレティックトレーナー	合計32回	5年生	毎回のトレーニング冒頭に実施
				6年生	
				中1	
				中2	
4	栄養学講座	公認スポーツ管理栄養士	1回	5・6年生・保護者	栄養の基本・食事の整え方
			1回	中1・中2・中3・保護者	補食の摂り方・試合期の食事
			1回	新規生保護者	栄養の基本・食事の整え方
			2日間	全員	個別栄養指導(夏合宿)
5	アンチ・ドーピング講座	公認スポーツファーマシスト	1回	中2・保護者	ドーピングの基礎知識・スポーツファーマシストについて
6	メンタルトレーニング講座	国土館大学講師	1回	小学生(全)	メンタルトレーニングの基礎知識
			1回	中学生(全)	メンタルトレーニングの実際
7	コミュニケーション研修	長野県体育センター専門主事	2回	全員+新規生	コミュニケーションスキル(夏合宿他)
8	スポーツ医学講座	JSPO公認スポーツドクター	全5回	中1・中3・保護者	整形外科：スポーツ整形 4回内科：内科 1回
		JISS講師	1回	中1・中3女子のみ・保護者	女性アスリートについて 1回
9	メディカルチェック体力テスト	フィジカルトレーニング担当者	各2回	全員	メディカルチェック体力テスト
10	合 宿	フィジカルトレーニング担当者	2日間	全員	テーマ：己の身体能力や弱点を知り、それぞれのトレーニング計画を立て実践する。
11	オリンピック教育	未定	1回	全員	オリンピック選手と語ろう
12	面 談	事務局	適宜	小5・6・中1・2・保護者	通常面談
		事務局・競技団体	1回	中3・保護者	バスウェイ面談
13	開講式	事務局	11月	新メンバー・保護者	認定証授与等
14	修了式	事務局	3月	中3	修了証授与等
15	新規メンバー (13期生) プログラム	事務局	12月 1月 計5回	新メンバー・保護者	オリエンテーション・見学
		長野県体育センター専門主事			コミュニケーション教育
		事務局			面談
		JSPO公認スポーツドクター			スポーツ医学講座
		フィジカルトレーニング担当者			基礎トレーニング等
16	12期生保護者プログラム	公認スポーツ管理栄養士 JSPO公認アスレティックトレー	計3回	保護者	栄養学講座、イン・オフシーズンコンディショニング講座

開催予定プログラム

17	NTCプログラム		JOC条件による	地域タレント発掘研修会
----	----------	--	----------	-------------