

令和3年度 SWAN共通プログラム(案)

回	月日	内容	場所	講師(依頼予定)	参加者							備考
					13期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
1	4月6日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカルチェック フィジカル担当者研修会18:00
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室1・2	各班担当者		○	○	○	○	○	○	
2	4月13日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	(加藤)・栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○	○	
3	4月27日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤・栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
4	5月18日(火)	メンタルトレーニング	ホワイトリング 会議室2	秋葉(国士館大学)		○	○				○	筆記用具
		栄養学	ホワイトリング 会議室1	河口				○	○	○	○	筆記用具
5	6月1日(火) 保PG	フィジカル フィードバック	ホワイトリングメイン 会議室2	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○	○	フィジカル担当者会18:00
		オフシーズン コンデショニング	ホワイトリング 会議室1	関							○	12期生保護者
6	6月8日(火)	松 フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東		○	○	○	○	○		
			スカイパーク体育館	山本・杉山・高山		中南信メンバー・保護者						松本会場
7	6月22日(火)	メンタルトレーニング	ホワイトリング 会議室2	秋葉(国士館大学)				○	○	○	○	筆記用具
		栄養学	ホワイトリング 会議室1	河口		○	○				○	筆記用具
8	6月29日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00
		スポーツ医学 (女子アスリート講座)	ホワイトリング 会議室2	中村(真)(JISS)				○		○	○	女子メンバーのみ
9	7月6日(火)	フィジカル (パスウェイ面談)	ホワイトリング 会議室1	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカルチェック
10	7月13日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○		○			
		スポーツ医学 (内科)	ホワイトリング 会議室1	後藤				○		○	○	筆記用具
11	7月20日(火)	フィジカル (パスウェイ面談)	ホワイトリング 会議室1	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
12	7月27日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
13	8月3日(火)	松 フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東		○	○	○	○	○		
			スカイパーク体育館	山本・杉山・高山		中南信メンバー・保護者						松本会場
	8月8日(日) ~10日(火)	合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		栄養学(全メンバー)
14	8月31日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	ホワイトリング 会議室2	加藤				○		○	○	筆記用具
		ドーピング	ホワイトリング 会議室1	長谷部				○			○	筆記用具
		フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・東(秋山山本・杉山・高山)		○	○					
15	9月7日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
16	9月14日(火)	松 フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東		○	○	○	○	○		
			スカイパーク体育館	山本・杉山・高山		中南信メンバー・保護者						松本会場
17	9月21日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○		○			フィジカル担当者会18:00
		スポーツ医学 (整形外科③・④)	ホワイトリング 会議室2	③加藤・④相澤				○		○	○	筆記用具
18	9月28日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		


回	月日	内容	場所	講師(依頼予定)	参加者							備考
					12期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
19	10月5日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカルチェック
	保PG	インシーズンの栄養	ホワイトリング	河口							○	12期生保護者
20	10月19日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	(加藤)・栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
21	11月2日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤・栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
22	11月9日(火)	フィジカル・フィードバック	ホワイトリング 会議室1	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
23	11月16日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
	未定	開講式	未定	未定	○						○	
24	12月7日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
	保	インシーズン コンディショニング	ホワイトリング 会議室1	関							○	12期生保護者
25	12月14日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00
		13期生面談・見学 オリエンテーション	ホワイトリング 会議室1・2	事務局	○						○	面談計画参照
26	12月21日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
27	1月18日(火)	フィジカルトレーニング (コンディショニング)	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
		13期生コミュニケーション	ホワイトリング 会議室2	長野県体育 センター	○							13期生のみ参加
	13期生保PG	13期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	河口							○	13期生保護者のみ参加
28	2月1日(火)	フィジカルトレーニング (コンディショニング)	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
		13期生 スポーツ医学 (コンディショニング)	ホワイトリング 会議室1	加藤	○						○	13期生のみ参加
29	2月8日(火)	フィジカルトレーニング (コンディショニング)	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
30	3月1日(火)	フィジカルトレーニング (コンディショニング)	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		
31	3月8日(火)	フィジカルトレーニング (コンディショニング)	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東山本・杉山・高山		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00
	未定	修了式	未定	未定						○		

7 33 33 34 33 35 20

- フィジカル・コンディショニング時、適宜面接を行います。(小5～中2)
- 講師・会場の都合で、プログラムの日程・内容の変更もあります。
- 開催日によって参加学年が異なりますので注意してください。
- オリンピック教育等のプログラムを必要に応じて適宜実施します。

■  13期生、13期生保護者のみプログラム

■ 「コンディショニング(フィジカルトレーニング)」は、体のケア中心です。必要に応じてフィジカルトレーニングを実施します。

■  松本会場(中农信メンバーは、松本平広域公園 スカイパーク体育館へ集合)

■  保PG 12期生の保護者プログラム。12期生以外の保護者も参加可能です。

■  13期生保 13期生の保護者プログラム。

**共通プログラム開催時間**  
**19:00～21:00**  
(ホワイトリング18:00～アップ可能)  
**変更する場合は連絡します。**