

令和6年度 SWAN共通プログラム

| 回 | 月日 | 内容 | 場所 | 講師(敬称略) | 参加者 | | | | | | | 備考 | |
|----|-------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | 16期生 | 5年生 | 6年生 | 中学1 | 中学2 | 中学3 | 保護者 | | |
| 1 | 4月9日(火) | オリエンテーション | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | フィジカル担当者会① 18:00 (年度初めの確認) |
| | | トレーニング論 | 会議室1・2 研修室1・2 | 各班担当者 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 2 | 4月16日(火) | チェック① (メディカルチェック) | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | 前半メディカルチェック 後半加藤Dr.から講義 | |
| 3 | 4月23日(火) | チェック② | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 4 | 4月30日(火) | フィードバック | zoom | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 5 | 5月14日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | | 15期生保護者 オフシーズンコンデショニング | 会議室1 | 関 | | | | | | | ○ | 15期生保護者 | |
| 6 | 5月21日(火) | スポーツ医学 (内科) | 会議室1 | 後藤 | | | | ○ | | ○ | ○ | | |
| | | スポーツ医学 (歯科) | 会議室2 | 鷹股・小口 | | | | | ○ | | ○ | | |
| 7 | 5月28日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者会② 18:00 (班確認・合宿について) | |
| | | 15期生保護者 オフシーズンの栄養 | 会議室1 | 堀内 | | | | | | | ○ | 15期生保護者 | |
| 8 | 6月4日(火) | 種目別① | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩・部会員 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | 種目別担当とトレーナーの打ち 合わせ会 18:00 | |
| 9 | 6月11日(火) | チェック③ | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 10 | 6月18日(火) | フィードバック | zoom | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 11 | 6月25日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | | 個人面談(中1) | ホワイトリング 研修室1・応接室 | 事務局 | | | | | ○ | | | | |
| 12 | 7月2日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東 高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者会③ 18:00 (班確認・合宿について) | |
| | | パスウェイ面談(中3) | ホワイトリング 会議室1・研修室1 | 事務局 | | | | | | ○ | ○ | 中3メンバー保護者同席 | |
| 13 | 7月9日(火) | メンタルトレーニング | 会議室2 | 秋葉 | | ○ | ○ | | | | ○ | | |
| | | 栄養学 | 会議室1 | 堀内 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 14 | 7月16日(火) | 種目別② | ホワイトリングメイン | 秋山・高山・黒岩 部会員 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 15 | 7月23日(火) | メンタルトレーニング | 会議室1 | 秋葉 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | | 栄養学 | 会議室2 | 堀内 | | ○ | ○ | | | | ○ | | |
| 16 | 7月30日(火) | スポーツ医学 (女子アスリート講座) | zoom | 中村 | | | | ○ | | ○ | ○ | 中1・3女子メンバー・保護者 | |
| 17 | 8月2日(金) ~4日(日) | 夏季合宿 | 軽井沢南ヶ丘倶楽部 軽井沢風越体育館 | 栗林・秋山・東・関 高山・黒岩・堀内 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | トレーニング・オリンピック教 育・コミュニケーションなど | |
| 18 | 8月20日(火) | スポーツ医学 (整形外科①) | zoom | 加藤 | | | | ○ | | ○ | ○ | | |
| | | ドーピング教育 | zoom | 岡田 | | | | | ○ | | ○ | | |

| 回 | 月日 | 内容 | 場所 | 講師(敬称略) | 参加者 | | | | | | | 備考 |
|----|----------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------------------|
| | | | | | 16期生 | 5年生 | 6年生 | 中学1 | 中学2 | 中学3 | 保護者 | |
| 19 | 8月27日(火) | チェック④ | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩・加藤・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 20 | 9月3日(火) | フィードバック | zoom | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 21 | 9月10日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者会④ 18:00 (班確認・合宿反省) |
| 22 | 9月17日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 23 | 10月1日(火) | 種目別③ | ホワイトリングメイン | 栗林・東部会員 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 24 | 10月22日(火) | スポーツ医学(整形外科②) | zoom | 相澤 | | | | ○ | | ○ | ○ | |
| 25 | 10月29日(火) | チェック⑤ | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩・加藤・関 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 26 | 11月5日(火) | フィードバック | zoom | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 27 | 11月12日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者18:40 (班確認) |
| 28 | 11月19日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 保PG | 15期生保護者 インシーズンの栄養 | 会議室1 | 堀内 | | | | | | | ○ | 15期生保護者 |
| 29 | 11月26日(火) | 種目別④ | ホワイトリングメイン | 秋山・高山・黒岩部会員 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 保PG | 15期生保護者 インシーズンコンディショニング | 会議室1 | 関 | | | | | | | ○ | 15期生保護者 |
| 30 | 12月3日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 31 | 12月10日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 32 | 1月7日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者会⑤ 18:00 (班確認・来年度に向けて) |
| | | 16期生オリエンテーション 面談・見学 | 会議室1・研修室1・ 研修室2・応接室 | 事務局 | ○ | | | | | | ○ | 16期生メンバー・保護者 |
| 33 | 1月14日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | | 16期生コミュニケーション | 会議室2 | 事務局 | ○ | | | | | | | |
| | 16期生保PG | 16期生保護者 栄養学 | 会議室1 | 堀内 | | | | | | | ○ | 16期生保護者 |
| 34 | 1月21日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 35 | 2月4日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 36 | 2月18日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | | 16期生・保護者 スポーツ医学(コンディショニング) | 会議室1 | 関 | | | | | | | ○ | 16期生保護者 |
| 37 | 2月25日(火) | フィジカル | ホワイトリングメイン | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | フィジカル担当者会⑥ 18:00 (班確認・来年度に向けて) |
| 38 | 3月11日(火) | フィジカル | 未定 | 栗林・秋山・東高山・黒岩 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |

7 35 35 40 37 40 20

- 内容によって参加学年が異なることもあるので予定表を確認すること。
- **保PG** は、15期生の保護者プログラムですが、15期生以外の保護者も参加可能です。
ご希望の方は、事前にご連絡ください。
- トレーニングに参加するときは日誌・ファイル・筆記用具・水分を持参する。

共通プログラム開催時間
19:00~21:00
会場: ホワイトリング
変更する場合は連絡します。