


平成28年度 SWAN共通プログラム(予定)

H28.2改訂版

回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者								備 考
					8期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	Aコース	保護者	
1	4月 7日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		保PG オフシーズンの栄養	ホワイトリング 会議室2	吉岡								○	保護者のみ
	4月20日(水)	体カテスト	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○			
2	4月27日(水)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		保PG オフシーズン コンデショニング	ホワイトリング 会議室2	関								○	保護者のみ
3	5月12日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		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1	中村(真)(JISS)				○	○	○		○	女子メンバーのみ
4	5月18日(水)	メンタルトレーニング	スポーツ会館2F	秋葉(jiss)		○	○					○	
		スポーツ仲裁	スポーツ会館1F	小川(仲裁機構)						○	○	○	
5	5月25日(水)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室2	各班担当者	○								
6	6月 9日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		松 スカイパーク体育館	(児玉・山本)									中南信メンバー・保護者	松本会場
7	6月 15日(水)	メンタルトレーニング	スポーツ会館2F	秋葉(jiss)				○	○	○	○	○	筆記用具
8	6月29日(水)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室2	各班担当者			○	○					
9	7月 7日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室2	各班担当者					○	○	○		
10	7月13日(水)	スポーツ医学 (外科・内科)	スポーツ会館1・2F	加藤・石黒				○		○	○	○	
11	7月27日(水)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
	8月5日(金) ~8月7日(日)	合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	未定	○	○	○	○	○	○			・栄養学(中3、Aコース等) ・語学研修 等
12	8月19日(金)	ドーピング	スポーツ会館1・2F	石黒・長谷部・中山			○		○	○	○		
13	8月24日(水)	スポーツ医学 (外科・内科)	スポーツ会館1・2F	加藤・石黒				○		○	○		
14	9月 1日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林	○	○	○	○	○	○			
		松 スカイパーク体育館	(児玉・山本)									中南信メンバー・保護者	松本会場
15	9月14日(水)	栄養学	スポーツ会館1・2F	吉岡・小川				○	○				
16	9月28日(水)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
17	10月13日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○			
		保PG トレーニング論	ホワイトリング 会議室1	繁田								○	保護者のみの

回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者								備 考
					8期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	Aコース	保護者	
18	10月19日(水)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	スポーツ会館1・2F	①加藤・②相澤				○			○	○	
19	10月25日(火)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		<b>保PG</b> インシーズンの栄養	ホワイトリング 会議室2	吉岡								○	保護者のみ
20	11月10日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・児玉		○	○	○	○	○	○		
		 スカイパーク体育館	(児玉・山本)	中南信メンバー・保護者				<b>松本会場</b>					
21	11月16日(水)	栄養学	スポーツ会館1・2F	吉岡・小川		○	○						
22	11月24日(木)	フィジカル、 メディカルチェック・面接等	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		<b>保PG</b> 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								○	保護者のみ
	12月 3日(土)	開講式	Mウェブ	未定	○							○	
23	12月 8日(木)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
24	12月21日(水)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		8期生面談	ホワイトリング 会議室1	事務局	○							○	面談計画参照
25	1月12日(木)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		8期生オリエンテーション	ホワイトリング 会議室1	選考・育成部会長 事務局	○							○	
26	1月18日(水)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		8期生 スポーツ医学	ホワイトリング 会議室1	加藤・繁田	○							○	8期生のみ参加
27	2月 9日(木)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		8期生コミュニケーション	ホワイトリング 会議室1	長野県体育 センター	○								8期生のみ参加
		<b>8期生保PG</b> 8期生保護者の会	ホワイトリング 研修室1	(町田)								○	8期生保護者のみ参加
28	2月22日(水)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		<b>8期生全体メニューに合流</b>
29	3月 9日(木)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
30	3月15日(水)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・ 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		<b>8期生保PG</b> 8期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室2	吉岡・小川								○	8期生保護者のみ参加
	3月23日	修了式	県庁講堂	—						○			

7 26 27 30 27 31 30 26

- 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。
- 8期生、8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(中南信メンバーは、松本平広域公園 スカイパーク体育館へ集合)
- **保PG** 現メンバーの保護者プログラム。
- **8期生保PG** 8期生の保護者プログラム。