

令和2年度 SWAN共通プログラム(予定)

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		
1	4月7日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東・(関) 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14日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	(加藤)・栗林・東 山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○			
3	4月21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・東 山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○			
4	5月12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	(加藤)・栗林・東 山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○			
5	5月19日(火)	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1	関							○	11期生保護者	
6	5月26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	
7	6月9日(火)	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	6月16日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東・(関) 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	6月30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)				○	○	○			
1	7月7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)		○	○	○	○	○			
		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1	関							○	11期生保護者	
2	7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)		○	○		○				
		スポーツ医学 (内科)	ホワイトリング 会議室1	石黒				○		○	○	筆記用具	
3	7月21日(火)	体力測定 (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)		○	○	○	○	○		筆記用具	
4	8月4日(火)	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)		○	○						
		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	
5	8月25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・秋山・東・(関) 山本(杉山・高山)		○	○						
6	9月1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)		○	○	○	○	○			
7	9月8日(火)	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	9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)		○	○		○				
		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	

新型コロナウイルス感染予防対策のため、


YouTube配信・電話相談の実施



松本会場

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	
9	10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)		○	○	○	○	○		
		保PG インシーズンの栄養	ホワイトリング会議室1	水口							○	11期生保護者
10	10月20日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	(加藤)・栗林・東・(関)山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○		
11	10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・東山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○		
12	11月10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	(加藤)・栗林・東山本(杉山・高山)・秋山		○	○	○	○	○		
13	11月17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	Mウェブ	未定	○						○	
14	12月1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PG 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							○	11期生保護者
15	12月15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)		○	○	○	○	○		
		12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
16	1月19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)		○	○	○	○	○		
		12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	○						○	12期生のみ参加
17	1月26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)		○	○	○	○	○		
		12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	○							12期生のみ参加
		12期生保PG 12期生保護者栄養学	ホワイトリング会議室1	水口							○	12期生保護者のみ参加
18	2月9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)	○	○	○	○	○	○		
19	2月16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・(関)山本(杉山・高山)	○	○	○	○	○	○		
21	3月9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)	○	○	○	○	○	○		
	未定	修了式	未定	—						○		

7 20 20 20 20 20 12

- 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。
- 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。
- 12期生、12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 11期生の保護者プログラム。11期生以外の保護者も参加可能です。
- 12期生保 12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17:30～アップ可能)
変更する場合は連絡します。