

平成31年度 SWAN共通プログラム(予定)

H31.2.28版

回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者							備 考
					11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)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○	○	フィジカルチェック
		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16日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	加藤 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
3	4月23日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
4	5月14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) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
		フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
5	5月21日(火)	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							○	10期生保護者
		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
6	5月28日(火)	スポーツ仲裁	ホワイトリング 会議室1	小川(仲裁機構)						○	○	筆記用具
		フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山				○	○			
7	6月11日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・秋山	○	○	○	○	○	○		
		スカイパーク体育館	山本									中南信メンバー・保護者
8	6月18日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
		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25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	吉岡	○	○					○	筆記用具
10	7月2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	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		フィジカルチェック
11	7月9日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○			○	○		
		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
12	7月16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	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
13	8月2日(金) ~8月4日(日)	合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		栄養学(全メンバー)
14	8月27日(火)	スポーツ医学 (整形外科)	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	関・栗林・山本・秋山	○	○				○		
15	9月3日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・秋山	○	○	○	○	○			
		スカイパーク体育館	山本									中南信メンバー・保護者
16	9月10日(火)	栄養学	ホワイトリング 会議室1	吉岡				○	○		○	筆記用具
		フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○				○		
17	9月17日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○			


回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者							備 考
					11期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
18	10月8日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		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 会議室1	吉岡							○	10期生保護者
19	10月19日(土)	指導者プログラム	ホワイトリングメイン	指導者全員		○	○	○	○	○		13:00~15:00
20	10月29日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	加藤 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
21	11月5日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
22	11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) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
23	11月19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	①加藤・②相澤				○		○	○	筆記用具
		フィジカル	ホワイトリングメイン	関・栗林・山本・秋山		○	○		○			
	11月23日(土)	開講式	Mウェーブ	未定	○						○	
24	12月3日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
		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							○	10期生保護者
25	12月17日(火)	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) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
		11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	育成部会長 事務局	○						○	面談計画参照
26	1月7日(火)	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	関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
		11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	○						○	11期生のみ参加
27	2月18日(火)	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) 関・栗林・山本・秋山		○	○	○	○	○		
		11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	○							11期生のみ参加
		11期生保PG 11期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	吉岡							○	11期生保護者のみ参加
28	3月17日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	未定	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
29	3月24日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	未定	(加藤) 関・栗林・山本・秋山	○	○	○	○	○	○		
	3月	修了式	県庁講堂(予定)	—						○		

6 30 30 31 30 32 21

- 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。

■ 11期生、11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** 10期生の保護者プログラム。10期生以外の保護者も参加可能です。

■ **11期生保PG** 11期生の保護者プログラム。

<p align="center">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。</p>
--