

R4 SWANプロジェクト共通プログラム計画

プログラム	内 容	実施回数	対象学年・保護者	担当講師
1	①チェック ②フィードバック ③フィジカルトレーニング ④種目別トレーニング	29	小5～中3・高2	フィジカルトレーニング担当者 7名 (JSPO公認スポーツDr. JSPO公認AT含む)
	(④種目別トレーニング)	(3)	小5～中3・高2	種目別担当者5名
2	YouTube配信	29	全員	フィジカルトレーニング担当者
3	トレーニング論	1	全員(班別)	フィジカルトレーニング担当者
4	栄養の基本・食事の整え方	1	5・6年生・保護者	スポーツ管理栄養士
	補食の摂り方・試合期の食事	1	13期生保護者	
	栄養の基本・食事のとり方	1	14期生保護者	
	栄養指導(夏季合宿)	3日	全員	
5	アンチ・ドーピング講座	1	中2・保護者	薬剤師(スポーツファーマシスト)
6	メンタルトレーニングの基礎	1	5・6年生	国士館大学体育学部体育学科講師
	メンタルトレーニングの実際	1	中1・中2・中3	
7	スポーツ整形	4	中1・中3・保護者	JSPO公認スポーツDr.
	内科	1		JSPO公認スポーツDr.
	女性アスリート講座	1	中1・中3女子のみ 保護者	JISS(国立スポーツ科学センター)講師
8	体力測定(チェック)	5	全員	フィジカルトレーニング担当者 事務局
9	メディカルチェック(チェック)	5	全員	フィジカルトレーニング担当者 事務局
10	フィードバック	5	全員	フィジカルトレーニング担当者
11	体力測定データ分析	適宜	全員・フィジカル担当者	信州大学 准教授
12	夏季合宿	2泊 3日	全員	フィジカルトレーニング担当者 スポーツ管理栄養士 メンタルトレーニング担当 体育センター専門主事 事務局
13	オリンピック教育	1	全員	未定
14	コミュニケーションスキル(夏季合宿)	1	全員	事務局
	コミュニケーション教育	1	新メンバー	
15	個別面談	1	中1	事務局
	パスウェイ面談	1	中3・保護者	事務局・競技団体
16	補食の摂り方・試合期の食事	1	保護者	スポーツ管理栄養士
	オフ・インシーズンコンディショニング講座	2		JSPO公認AT
17	オリエンテーション・見学・個別面談	1	新メンバー・保護者	事務局
	コミュニケーション教育	1	新メンバー	事務局
	栄養の基本・食事のとり方	1	新メンバーの保護者	スポーツ管理栄養士
	スポーツ医学	1	新メンバー・保護者	JSPO公認スポーツDr.
18	開講式		新メンバー・保護者	未定
19	修了式		中3	

開催予定プログラム

20	NTCプログラム	地域タレント発掘研修会		JOC条件による	
----	----------	-------------	--	----------	--