

令和5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	
					15期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者		
1	4月11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・下島・関		○	○	○	○	○	○	○	フィジカル担当者会18:00
		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18日(火)	チェック①	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島・加藤・関		○	○	○	○	○			
3	4月25日(火)	フィードバック	Zoom	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
4	5月16日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
		保PG 14期生保護者 オフシーズンコンデショニング	会議室1	関							○	14期生保護者	
5	5月23日(火)	スポーツ医学 (女子アスリート講座)	Zoom	中村				○		○	○	中1・3女子メンバーのみ	
6	5月30日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00	
		保PG 14期生保護者 オフシーズンの栄養	会議室1	堀内							○	14期生保護者	
7	6月6日(火)	種目別	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島・部会員		○	○	○	○	○			
8	6月13日(火)	チェック②	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島・加藤・関		○	○	○	○	○			
9	6月20日(火)	フィードバック	Zoom	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
10	6月27日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
		個人面談(中1)	ホワイトリング 研修室1・応接室	事務局					○				
11	7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・下島		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00	
		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						○	○		
12	7月11日(火)	スポーツ医学 (内科)	会議室2	後藤				○		○	○		
13	7月18日(火)	種目別	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
14	7月25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		○	○				○		
15	7月28日(金) ~30日(日)	夏季合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	栗林・秋山・東高山・下島・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	
16	8月1日(火)	チェック③	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島・加藤・関		○	○	○	○	○			
17	8月8日(火)	フィードバック	Zoom	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○			
18	8月22日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	Zoom	加藤				○		○	○		
		ドーピング	Zoom	長谷部					○		○		
19	8月29日(火)	スポーツ医学 (整形外科③・④)	Zoom	③加藤 ④相澤				○		○	○		
20	9月5日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会18:00	
21	9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・下島		○	○	○	○	○			
22	9月26日(火)	種目別	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島・部会員		○	○	○	○	○			

回	月日	内容	場所	講師(敬称略)	参加者							備考	
					15期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者		
23	10月3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				○	○	○	○		
24	10月24日(火)	チェック④	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島・加藤・関		○	○	○	○	○			
25	10月31日(火)	フィードバック	Zoom	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			
26	11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・下島		○	○	○	○	○			
	保PG	14期生保護者 インシーズンの栄養	会議室1	堀内								○	14期生保護者
27	11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・下島		○	○	○	○	○			
28	11月21日(火)	種目別	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島・部会員		○	○	○	○	○			
	保PG	14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								○	14期生保護者
		開講式	未定	未定	○							○	15期生メンバー・保護者
29	11月28日(火)	チェック⑤	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島・加藤・関		○	○	○	○	○			
30	12月5日(火)	フィードバック	Zoom	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			
31	12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・下島		○	○	○	○	○			
		15期生オリエンテーション 面談・見学	ホワイトリング 会議室1・研修室1・ 研修室2	事務局	○							○	15期生メンバー・保護者
32	1月9日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			フィジカル担当者会18:00
33	1月23日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			
		15期生コミュニケーション	ホワイトリング 会議室2	事務局	○								
		15期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	堀内								○	15期生保護者
34	2月13日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			
		15期生・保護者 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	関	○							○	15期生メンバー・保護者
35	2月27日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			
36	3月5日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・下島		○	○	○	○	○			フィジカル担当者会18:00
37	3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・下島		○	○	○	○	○			
	3月21日(木)	修了式	国際21								○	○	修了生・保護者

7 34 34 39 35 40 21

- ホワイトリング入場時には体調チェックシートを提出する。
- コロナウイルス感染拡大の状況によりプログラムの実施方法・内容の変更もあります。
- オンラインで行う座学のプログラムは各自で聴講し感想用紙を提出する。
感想用紙の提出で出席とする。
- 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。
- 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。
- **保PG** は、14期生の保護者プログラムですが、14期生以外の保護者も参加可能です。
- トレーニングに参加するときはファイル・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
変更する場合は連絡します。