

令和7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	
					17期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者		
1	4月8日(火)	オリエンテーション	ホワイトリングメイン	事務局		○	○	○	○	○	○	○	フィジカル担当者会① 18:00 (年度初めの確認)
		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15日(火)	メディカルチェック①	ホワイトリングメイン 会議室2	栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関		○	○	○	○	○	○	○	前半::メディカルチェック 後半:加藤Dr・関Trから講義
3	4月22日(火)	メンタルトレーニング	会議室2	秋葉				○	○	○	○		
		スポーツ栄養学	会議室1	堀内		○	○					○	
4	5月13日(火)	チェック①	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 関・高山・黒岩		○	○	○	○	○		※会場変更	
5	5月20日(火)	フィードバック	zoom	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			
6	5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・黒岩		○	○	○	○	○			フィジカル担当者会② 18:00 (班確認・合宿について)
		16期生保護者 (オフシーズンのコンディショニング)	会議室1	関								○	16期生保護者
7	6月3日(火)	種目別①	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			種目別担当とトレーナー の打ち合わせ会 18:00
		16期生保護者 (オフシーズンの栄養)	会議室1	堀内								○	16期生保護者
8	6月10日(火)	メンタルトレーニング	会議室1	秋葉		○	○					○	
		スポーツ栄養学	会議室2	堀内				○	○	○	○		
9	6月17日(火)	チェック②	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 関・高山・黒岩		○	○	○	○	○			
10	6月24日(火)	フィードバック	zoom	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			
11	7月1日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			フィジカル担当者会③ 18:00 (班確認・合宿について)
		個人面談(中1)	ホワイトリング 研修室1・応接室	事務局				○					
12	7月8日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			
		全保護者 (アスリートサポートについて)	会議室2	計画中								○	全メンバー保護者対象
13	7月15日(火)	種目別②	ホワイトリングメイン	秋山・高山・黒岩 部会員		○	○	○	○	○			
14	7月22日(火)	チェック③	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 関・高山・黒岩		○	○	○	○	○			
15	7月29日(火)	フィードバック	zoom	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			
16	8月1日(金) ~3日(日)	夏季合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部 軽井沢風越体育館	栗林・秋山・東 高山・黒岩・堀内・他		○	○	○	○	○			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
17	8月5日(火)	スポーツ医学 (女性アスリート)	zoom	中村				○		○	○		中1・3女子メンバー・保護者
18	8月19日(火)	フィジカル	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			※会場変更
19	8月26日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○			フィジカル担当者会④ 18:00 (班確認・合宿反省)
		パスウェイ面談(中3)	ホワイトリング 会議室1・研修室1・ 応接室	事務局							○	○	中3メンバー保護者同席
20	9月2日(火)	種目別③	ホワイトリングメイン	栗林・東 部会員		○	○	○	○	○			

回	月日	内容	場所	講師(敬称略)	参加者							備考
					17期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
21	9月9日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	会議室2	①加藤 ②相澤				○		○	○	前半:加藤Dr 後半:相澤Dr
		スポーツ医学 (歯科)	会議室1	鷹股・小口					○		○	
22	9月16日(火)	メディカルチェック② フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩・加藤・関		○	○	○	○	○		
23	10月14日(火)	チェック④	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 関・高山・黒岩		○	○	○	○	○		※会場変更
24	10月21日(火)	フィードバック	zoom	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
25	10月28日(火)	種目別④	ホワイトリングメイン	栗林・東 部会員		○	○	○	○	○		
26	11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・黒岩		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会⑤ 18:30 (班確認)
27	11月11日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
		16期生保護者 (インシーズンのコンディショニング)	会議室1	関							○	16期生保護者
28	11月18日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
		スポーツ医学 (内科)	会議室1	後藤				○		○	○	
		16期生保護者 (インシーズンの栄養)	研修室1	堀内							○	16期生保護者
29	11月25日(火)	アンチ・ドーピング教育	研修室1	岡田					○	○		
30	12月2日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
31	12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・黒岩		○	○	○	○	○		
32	12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・黒岩		○	○	○	○	○		
		17期生オリエンテーション 面談・見学	会議室1・研修室1 研修室2	事務局	○							○ 17期生メンバー・保護者
33	12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・黒岩		○	○	○	○	○		
		17期生コミュニケーション 教育	会議室2	総合教育センター 指導主事	○							
		17期生保護者 (スポーツ栄養学)	会議室1	堀内							○	17期生保護者
34	1月6日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会⑥ 18:00 (R7プログラム反省)
35	1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・黒岩		○	○	○	○	○		
		17期生保護者 (フィジカルトレーニングについて)	会議室1	関							○	17期生保護者
36	2月10日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
37	2月24日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		
38	3月10日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		フィジカル担当者会⑦ 18:00 (R8プログラムについて)
39	3月17日(火)	フィジカル	長野運動 公園体育館	栗林・秋山・東 高山・黒岩		○	○	○	○	○		※会場変更

8 37 37 41 39 41 21

- 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。
- **保PG** は、16期生の保護者プログラムですが、16期生以外の保護者も参加可能です。
ご希望の方は、事前にご連絡ください。
- トレーニングに参加するときは日誌・ファイル・筆記用具・水分を持参すること。

共通プログラム開催時間
19:00~21:00
会場:ホワイトリング
変更する場合は連絡します。