

令和2年度 SWAN共通プログラム

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(日)	オフシーズン 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
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
		YouTube配信・電話相談等の実施										
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
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)		○	○	○	○	○		
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)	ドーピング	ホワイトリング 会議室1	長谷部					○	○		筆記用具
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・(関) 山本(杉山・高山)		○	○					
		YouTube配信・電話相談等の実施										
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
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・電話相談等の実施

新型コロナウイルス感染予防対策のため、

YouTube配信・電話相談等の実施

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)		○	○	○	○	○		
		開講式	Mウェブ		○						○	
14	12月1日(火)	フィジカル	ホワイトリングサブ	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
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)	ホワイトリングサブ	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)	自宅	加藤	○						○	12期生YouTube配信
		12期生保PG 12期生保護者栄養学	自宅	水口							○	12期生保護者YouTube配信
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)	ホワイトリングサブ	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)	○	○	○	○	○	○		
20	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)	○	○	○	○	○	○		
21	3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・東山本(杉山・高山)	○	○	○	○	○	○		
	3月23日(火)	修了式	未定	—						○		

8 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。**