

R8 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	担当講師
1	全体オリエンテーション 班別オリエンテーション 班別トレーニング論	SWANプロジェクトについて フィジカルトレーニングのねらい確認	1	メンバー・保護者 全員・(班別)	事務局 フィジカルトレーニング担当者
2	コンディショニング教育	毎回のトレーニング冒頭を実施	10	全員	フィジカルトレーニング担当者
3	メディカルチェック	身体測定・股関節内旋・外旋・ハムストリング スタイトネステスト 他 メディカルチェックについて PHV年齢について	2	全員	フィジカルトレーニング担当者 (JSPO 公認スポーツDr.JSPO公認AT) 事務局
4	フィジカルチェック	体カテスト(長座体前屈・握力・垂直とび・反 復横跳び・30m走 他)	4	全員	フィジカルトレーニング担当者 (JSPO 公認スポーツDr.JSPO公認AT) 事務局
5	フィードバック	フィジカルチェック(メディカルチェック)の結果から自分が取り組むことを確認	4	全員	フィジカルトレーニング担当者
6	フィジカルトレーニング	①体力的要素 ②動きづくり ③医科学的アプローチ・修正プログラム 他	18	3班に分かれ実施	フィジカルトレーニング担当者
7	種目別トレーニング	種目に特化したトレーニング	4	全員	種目別担当者
8	栄養学講座	栄養の基本・食事の整え方	1	小5・6年生と保護者	JSPO公認スポーツ栄養士
		補食の摂り方・試合期の食事	1	中1・中2・中3と 保護者	
		栄養指導(夏季合宿)	3日	全員	
9	メンタルトレーニング講座	メンタルトレーニングの基礎	1	小5・6年生と保護者	国士館大学講師
		メンタルトレーニングの実際	1	中1・中2・中3と保護者	
10	アンチ・ドーピング講座	ドーピングの基礎知識	1	中学2年生と保護者	スポーツファーマシスト
11	スポーツ医学講座	スポーツ整形外科	2	中1・中3と保護者	JSPO公認スポーツDr.
		内科	1	中1・中3と保護者	JSPO公認スポーツDr.
		女性アスリート講座	1	中2女子と保護者	JISS講師
		歯科(歯・口・顎のケガ予防とマウスガードの効果)	1	中学2年生と保護者	スポーツデンティスト
12	アスリートサポート講座	テーマに沿って実施	1	全保護者	未定
13	夏季合宿	テーマに沿って実施 フィジカルトレーニング・栄養指導 オリンピック教育 コミュニケーション教育 他	3日	全員	フィジカルトレーニング担当者 JSPO公認スポーツ栄養士 (生涯学習推進センター専門主事) 事務局
14	オリンピック教育	オリンピック選手と語ろう(夏季合宿中)	1	全員	未定
15	コミュニケーション教育	コミュニケーションスキル(夏季合宿中)	1	全員	(生涯学習推進センター専門主事)
16	面 談	個別面談	1	中1	事務局
		パスウェイ面談	1	中3と保護者	事務局
17	17期生保護者プログラム	オフシーズンのコンディショニング インシーズンのコンディショニング (補食の摂り方・試合期の食事)	2	17期生の保護者	JSPO公認スポーツ栄養士
		オフシーズンのコンディショニング インシーズンのコンディショニング	2		JSPO公認AT
18	新メンバー(18期生) プログラム	オリエンテーション・個別面談・見学	1	新メンバーと保護者	事務局
		コミュニケーション教育	1	新メンバー	生涯学習推進センター専門主事
		栄養の基本・食事のとり方	1	新メンバーの保護者	JSPO公認スポーツ栄養士
		コンディショニング講座	1	新メンバーと保護者	JSPO公認AT
19	開講式	認定証授与・記念講演・ガイダンス等		18期生と保護者	未定
20	修了式	修了証授与等		中3	

実施回数(日) 37 日で調整中

開催予定プログラム

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