

平成29年度 SWAN共通プログラム(予定)

H29.3.版

回	月日	内容	場所	講師(依頼予定)	参加者								備考	
					9期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	Aコース	保護者		
1	4月11日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
2	4月18日(火)	体カテスト	ホワイトリングメイン	加藤・(石黒)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
3	4月25日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
4	5月9日(火)	フィジカル、 メディカルチェック・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
		保PG 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								○	8期生保護者	
5	5月16日(火)	メンタルトレーニング	スポーツ会館2F	秋葉(国士館大学)		○	○						○	筆記用具
		スポーツ仲裁	スポーツ会館1F	小川(仲裁機構)						○	○	○		○
6	5月23日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林		○	○	○	○	○	○			
			スカイパーク体育館	山本										中南信メンバー・保護者
7	6月13日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林		○	○	○	○	○	○			
			スカイパーク体育館	山本										中南信メンバー・保護者
8	6月20日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
		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)				○					○	<u>女子メンバーのみ</u>
9	6月27日(火)	メンタルトレーニング	スポーツ会館2F	秋葉(国士館大学)				○	○	○	○		○	筆記用具
		栄養学	スポーツ会館1	吉岡		○								筆記用具
10	7月4日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
		保PG トレーニング論	ホワイトリング 会議室1	繁田									○	8期生保護者
11	7月11日(火)	栄養学	スポーツ会館1F	吉岡			○						○	筆記用具
		スポーツ医学 (内科)	スポーツ会館2F	石黒				○						○
12	7月18日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○			
13	8月4日(金) ~8月6日(日)	合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	未定		○	○	○	○	○	○			・栄養学(全メンバー)
14	8月22日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林		○	○	○	○	○	○			
			スカイパーク体育館	山本										中南信メンバー・保護者
15	8月29日(火)	スポーツ医学 (整形外科)	スポーツ会館1	加藤				○					○	
		ドーピング	スポーツ会館2F	長谷部					○					○
16	9月5日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林		○	○	○	○	○	○			
			スカイパーク体育館	山本										中南信メンバー・保護者
17	9月12日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本				○	○	○	○			
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室1	各班担当者		○	○						○	
18	9月19日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・繁田・関・栗林・山本		○	○							
		トレーニング論	ホワイトリング 会議室1	各班担当者				○	○	○	○	○		


回	月 日	内 容	場 所	講師(依頼予定)	参加者								備 考
					9期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	Aコース	保護者	
19	10月17日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・(繁田)・(関)・(栗林)・(山本)		○	○	○	○	○	○		
		保PG インシーズンの栄養	ホワイトリング 会議室1	吉岡								○	8期生保護者
20	10月24日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	スポーツ会館 2F	①加藤・②相澤					○	○			
21	10月31日(火)	メディカルチェック	ホワイトリングメイン	加藤・石黒・繁田 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
22	11月7日(火)	体力テスト	ホワイトリングメイン	加藤・繁田・ 関・栗林・児玉		○	○	○	○	○	○		
23	11月14日(火)	栄養学	スポーツ会館1・2F	吉岡・小川				○	○			○	
24	11月21日(火)	フィジカル・コンディショニング	ホワイトリングメイン	(加藤)・(繁田)・ (関)・(栗林)・(山本)		○	○	○	○	○	○		
		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								○	8期生保護者
25	12月 2日(土)	開講式・9期生面談	Mウェーブ	未定	○							○	面談計画参照
26	12月 12日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
27	12月19日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		9期生面談 オリエンテーション	ホワイトリング 会議室1・2	選考・育成部会長 事務局	○							○	面談計画参照
28	1月23日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		9期生 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	加藤	○							○	9期生のみ参加
29	2月20日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本		○	○	○	○	○	○		
		9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	○								9期生のみ参加
30	3月 6日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○	○		9期生全体メニューに合流
31	3月13日(火)	コンディショニング (フィジカルトレーニング)	ホワイトリングメイン	(加藤)・(石黒)・(繁田) 関・栗林・山本	○	○	○	○	○	○	○		
		9期生保PG 9期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	吉岡								○	9期生保護者のみ参加
32	未定	修了式	県庁講堂(予定)	—						○			

5 25 25 29 26 27 25 23

- 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。

■  9期生、9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(中南信メンバーは、松本平広域公園 スカイパーク体育館へ集合)

■  保PG 8期生の保護者プログラム。8期生以外の保護者も参加可能です。

■  9期生保PG 9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。**