

令和4年度 SWAN共通プログラム(予定)

回	月 日	内 容	場 所	講師(敬称略)	参加者							備 考
					14期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
1	4月5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		○	○	○	○	○	○	
		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19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		○	○	○	○	○		
3	4月26日(火)	フィードバック	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
4	5月17日(火)	フィジカル	ホワイトリングメイン 会議室1	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
		13期生保護者 オフシーズンコンデショニング 保PG	会議室1	関							○	13期生保護者
5	5月24日(火)	スポーツ医学 (女子アスリート講座)	Zoom配信	中村				○		○	○	中1・3女子メンバーのみ
6	5月31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		○	○	○	○	○		
7	6月 7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14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		○	○	○	○	○		
9	6月21日(火)	フィードバック	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
10	6月28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 会議室1・応接室	事務局				○				
11	7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		○	○	○	○	○		
		パスウェイ面談(中3)	ホワイトリング 会議室1・応接室	事務局						○		
12	7月12日(火)	スポーツ医学 (内科)	YouTube配信	後藤				○		○	○	
13	7月19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26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	河口		○	○				○	
15	8月2日(火)	スポーツ医学 (整形外科①・②)	YouTube配信	加藤				○		○	○	
		ドーピング	YouTube配信	長谷部					○		○	
	8月7日(日) ～9日(火)	夏季合宿	軽井沢南ヶ丘倶楽部	栗林・秋山・東高山・下島・河口		○	○	○	○	○		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
		メンタルトレーニング		秋葉		○	○					メンタルトレーニング
		栄養学		河口				○	○	○		栄養学
16	8月23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		○	○	○	○	○		
17	8月30日(火)	フィードバック	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
18	9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・下島		○	○	○	○	○		
19	9月13日(火)	スポーツ医学 (整形外科③・④)	YouTube配信	③加藤・④相澤				○		○	○	
20	9月20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		○	○	○	○	○		
21	9月27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(依頼予定)	参加者							備 考
					14期生	5年生	6年生	中学1	中学2	中学3	保護者	
22	10月18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		○	○	○	○	○		
23	10月25日(火)	フィードバック	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
24	11月1日(火) 保PG	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
		13期生保護者 インシーズンの栄養	会議室1	河口							○	13期生保護者
25	11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・下島		○	○	○	○	○		
26	11月15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		○	○	○	○	○		
	11月27日(日)	開講式	未定	未定	○						○	14期生メンバー・保護者
27	11月29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		○	○	○	○	○		
28	12月6日(火)	フィードバック	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
29	12月13日(火) 保PG	フィジカル	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
		13期生保護者 インシーズンコンデショニング	会議室1	関							○	13期生保護者
30	12月20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		○	○	○	○	○		
		14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・ 応接室	事務局	○						○	14期生メンバー・保護者
31	1月17日(火) 14期生保PG	フィジカルトレーニング	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
		14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	○							
		14期生保護者 栄養学	ホワイトリング 会議室1	河口							○	14期生保護者
32	1月24日(火)	フィジカルトレーニング	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島		○	○	○	○	○		
		14期生・保護者 スポーツ医学	ホワイトリング 会議室1	関	○						○	14期生メンバー・保護者
33	2月14日(火)	フィジカルトレーニング	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島	○	○	○	○	○	○		
34	2月28日(火)	フィジカルトレーニング	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島	○	○	○	○	○	○		
35	3月7日(火)	フィジカルトレーニング	ホワイトリングメイン	栗林・秋山・東高山・下島	○	○	○	○	○	○		
	(3月23日(木))	修了式	未定	未定							○ ○	修了生・保護者

7 34 34 39 35 40 16

- 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。
- 座学のプログラムは基本、YouTube配信とします。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、13期生の保護者プログラム。13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。