

R5 SWANプロジェクト共通プログラム実施回数

	プログラム	内 容	実施回数	対象学年	担当講師
1	班別オリエンテーション トレーニング論	フィジカルトレーニングのねらい確認	1	全員(班別)	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に実施	20	全員	フィジカルトレーニング担当者
3	チェック	体力テスト・メディカルチェック	5	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	フィードバック	体力テスト・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	5	全員	フィジカルトレーニング担当者
5	フィジカルトレーニング	①体力的要素 ②動きづくり ③医学的アプローチ・修正プログラム ほか	15	小5~小6	フィジカルトレーニング担当者
				中学1年生	
				中学2・3年生	
6	種目別トレーニング	種目に特化したトレーニング	5	全員	種目別担当者
7	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	スポーツ管理栄養士
		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	
8	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
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	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	
10	スポーツ医学講座	スポーツ整形	4	中1・中3と保護者	JSPO公認スポーツDr.
		スポーツ内科	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1・中3女子と 保護者	JISS講師
11	夏季合宿	テーマ(未定)に沿って実施 フィジカルトレーニング・栄養指導 コミュニケーション教育 他	2泊 3日	全員	フィジカルトレーニング担当者 スポーツ管理栄養士 事務局
12	オリンピック教育	オリンピック選手と語ろう	1	全員	未定
13	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	事務局
14	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
15	14期生保護者プログラム	試合期・オフ期の食事	2	14期生の保護者	スポーツ管理栄養士
		オフ・インシーズンコンディショニング講座	2		JSPO公認AT
16	新メンバー(15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	事務局
		栄養の基本・食事のとり方	1	新メンバーの保護者	スポーツ管理栄養士
		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
17	開講式	認定証授与・記念講演・ガイダンス等		16期生と保護者	未定
18	修了式	修了証授与等		中3	