

# 担当サポーター一制 活動内容

## Google Form

Google Formでは、大会を意識して目標・計画を立てます。

### 【大会前】

- ・大会決勝までにどんな体になっていきたいか

### 【大会後】

- ・大会前に立てた目標についての振り返り・達成度
- ・次の大会までの目標設定



### ～1回目のフォーム配信予定～

- ・12月26日～28日(OFFの期間)
- ・テーマ  
2月の新人戦決勝までに、  
どんな体になっていきたいですか？

## 面談

Google Formで立てた目標を基に、1か月に1回程度担当サポーターと面談を行います。タイミングは、体重測定を行っていた練習前の時間です。



- ・面談までの流れ

### 【面談前の週】

サポーターからチャットが来る  
次週火曜日に面談が受けられるか返事する

### 【月曜日の練習前】

体重を測って記録する

### 【火曜日の練習開始前】

サポーターと一緒に1か月を振り返る

面談開始予定日は1月11日です！

## 測定

体重測定は、毎週月曜日の連取前に各自で行ってほしいです。

### 【測定の時にやること】

- ・体重を毎週同じタイミングで計る
- ・記録用紙に記録する
- ・1週間の行動目標を達成できていたか○△×で評価して記録する。

1か月の体重推移を見ながら面談を行うので、忘れずをお願いします！

## チャット

チャットは、主に遠隔対応時に利用してもらいます。

### 【遠隔対応時】

2週間に1回、その2週間を振り返る。

### 【その他】

個別質問(対面活動時でも可能。)

# 担当サポーター

## Aグループ

2年 玉置真子  
内藤千奈  
1年 村田琴美

2年 伊藤敬音 伊藤優 大野陽輝 久保尚真 福永廉

1年 池田紘生 石原基貴 大橋蓮音 小泉俊介 鈴木大登 戸松甚太  
丹羽善丈 松岡秀征

## Bグループ

3年 足立尚美  
1年 成田乙葉

2年 飯野陽大 大前力也 小椋崇矢 加藤優弥 林大聖 吉川航平

1年 石川空河 伊藤滉大 伊藤大起 二村一生 松原稜 安田健 谷旭輝

## Cグループ

3年 岡夕湖  
1年 秋吉宥果

2年 白田光 高橋碧 水口大葵 松本育士 六川統和 山下裕生  
リートラクル馨太郎

1年 高柳颯 手嶋旭 野口寛輝 松尾勇輝 宮南駿生