

# 令和4年度 大阪府トランポリン協会 強化合同練習会

講義資料

理学療法士/高槻トランポリンクラブ コーチ  
後藤 理生

2023年

1

## フィジカルトレーニングの目的？

- トランポリンスキルの向上のための土台
- ケガの予防

2023年

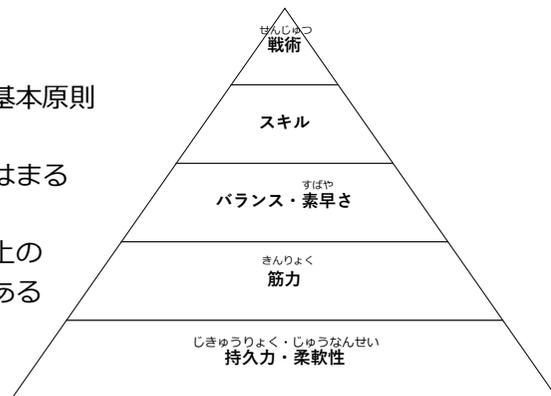
2

## パフォーマンスピラミッド

よい演技をするための基本原則

どのスポーツにも当てはまる

下の項目ができてから上の  
項目を習得する必要がある



2023年

3

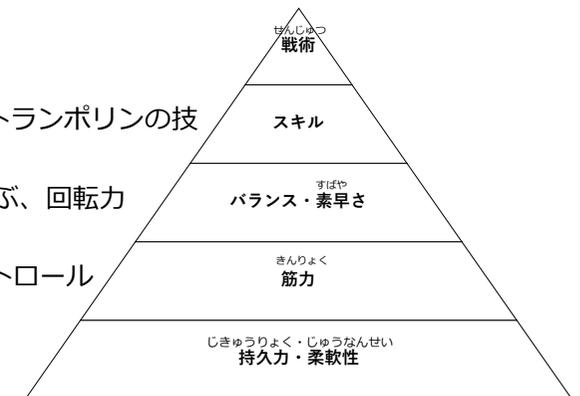
## パフォーマンスピラミッド

④トランポリンの技

③真上に跳ぶ、回転力

②姿勢の維持、コントロール

①基礎体力、姿勢づくり



2023年

4

トランポリン(空中)で正確なフォームを作るには

フィジカルトレーニング(地面)でフォームを作れることが必須!

フィジカルトレーニング中にフォームを作れない、動きができない  
→トランポリンでもできない

2023年

5

強化練習会でのトランポリンプログラム

・フォームの正確性

・身体コントロールの正確性

・ジャンピングの正確性・高さの維持

2023年

6

フォームの正確性

①着床姿勢

②離床姿勢

③クローズ姿勢

④オープン姿勢

⑤姿勢の維持

2023年

7

①着床姿勢

体幹

肩

肘

手

頭



2023年

8

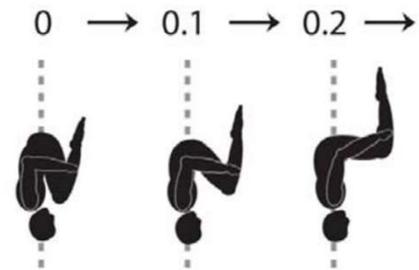
## ②クローズ姿勢 (T)

つま先

膝関節の角度

股関節の角度

体幹



2023年

9

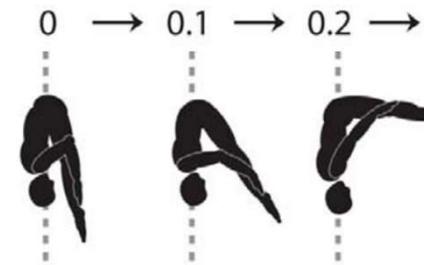
## ②クローズ姿勢 (P)

つま先

膝関節の角度

股関節の角度

体幹

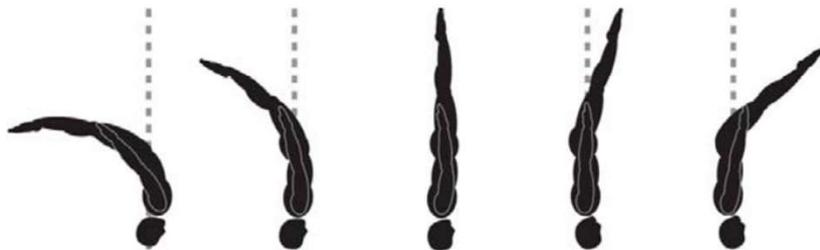


2023年

10

## ②クローズ姿勢 (L)

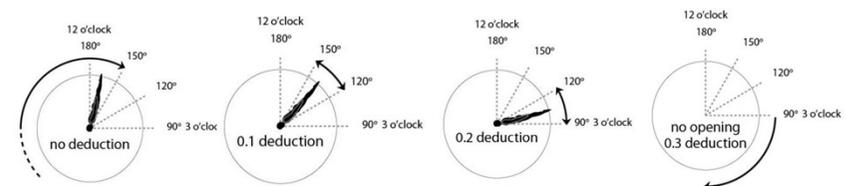
← 0.2 ← 0.1 ← 0 → 0.1 → 0.2 →



2023年

11

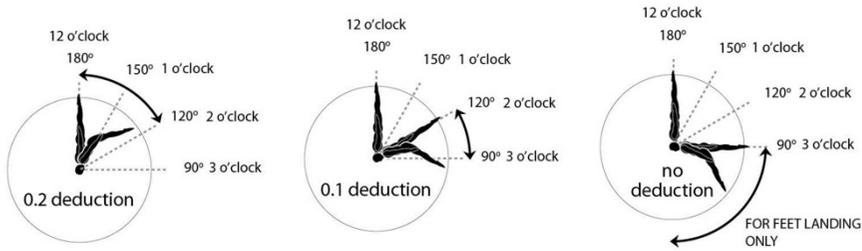
## ③オープン姿勢 (位置)



2023年

12

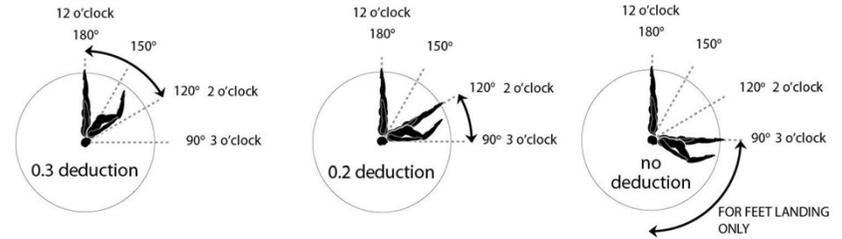
### ④姿勢の維持 (パイクダウン)



2023年

13

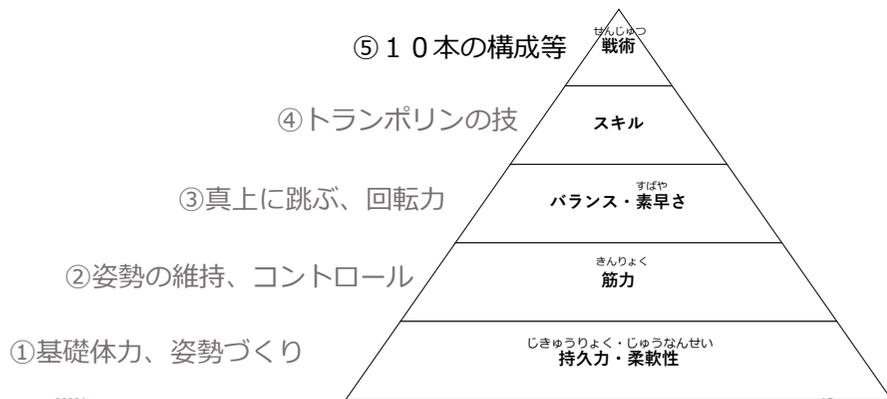
### ④姿勢の維持 (タックダウン)



2023年

14

### 最後に



2023年

15

### ⑤戦術

10本の構成、試合までの練習方法、会場練習など

どんなに技、10本が上手でも、戦術がないと勝てない  
各クラブのコーチに聞きましょう

2023年

16