

**2022年度 大阪府トランポリン協会 強化選手合同練習会
フィードバックシート**

日程	2023年3月11日（土）～12日（日）	練習会担当コーチ
----	----------------------	----------

* 青字の欄は選手と所属コーチで、分かる範囲で事前に記入してください。記入内容は公表したり、評価をするものではないので、できるだけありのままを書いてください。

選手名		所属名		
学年（学生の場合）	強化ランク	大会自己ベストスコア	今年の目標スコア	体重
				kg
				体脂肪率
				%

今年の目標
競技での長期目標

スキル面の課題	フィジカル面の課題
ケガや痛めているところ、または技の狂いなどがあれば	
練習会での目標や心がけること	
そのほかに競技に関して難しく感じていること、疑問に思うこと、知りたいことなど	

練習会の記録と自己評価

〈フィジカル〉

フィジカル講義
大切だと思ったポイント

フィジカルトレーニング①
記録
よくできたところ
よくできなかったところ

フィジカルトレーニング②
記録
よくできたところ
よくできなかったところ

フィジカルトレーニング③
記録
よくできたところ
よくできなかったところ

練習会の記録と自己評価

〈トランポリン〉

トランポリン① 【遊び技】
記録
よくできたところ
よくできなかったところ

トランポリン② 【ジャンプ / 基礎種目】
記録 ストレートジャンプ10本： 手決め10本：
よくできたところ
よくできなかったところ

トランポリン③ 【宙返り連続】
記録
よくできたところ
よくできなかったところ

トランポリン④ 【宙返り連続】					
A / B / C / D	*メニューを選択し、実施する種目を記入する。メニューは自由に組み合わせても良い。	連続セット数	姿勢	記録	自己評価
①					
②					
③					
④					
⑤					
⑥					
⑦					

強化練習会の総合自己評価・今後の課題や目標
.....
.....
.....
.....
.....

コーチコメント
.....
.....
.....
コーチ名