

**2023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 **2024年3月9日（土）～10日（日）**

* 太枠内の青字欄を分かる範囲で事前に記入してください（2枚目はトランポリン④の欄）
* 記入内容の公表や評価はしません。現状の把握のため、できるだけありのままを書いてください

選手名		クラブ名	
学年 （例：中1、社会人）	強化ランク	大会自己ベストスコア	今年目標スコア
今年目標			
競技での長期目標			
現在練習で意識的に取り組んでいることや課題			
【スキル面】			
.....			
【フィジカル面】			
.....			
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、知りたいことなどあれば			

練習会の記録と自己評価

フィジカル講義
大切だと思ったポイント・メモ
フィジカルトレーニング①
よくできたところ
.....
難しかったところ
フィジカルトレーニング②
よくできたところ
.....
難しかったところ
フィジカルトレーニング③
よくできたところ
.....
難しかったところ
フィジカルトレーニング④ 【マット運動】
よくできたところ
.....
難しかったところ

トランポリン① 【遊び技・空中感覚練習】	
記録など	
よくできたところ	
難しかったところ	
トランポリン② 【ジャンプ・基本姿勢づくり・かかり種目練習】	
記録 ・ストレートジャンプ 1-10 : 10-20 : ・手決めジャンプ 10本 :	
よくできたところ	
難しかったところ	
トランポリン③ 【宙返り単発練習】	
記録など	
よくできたところ	
難しかったところ	

トランポリン④ 【宙返り連続・ノルマ練習】			
連続種目、ノルマ、分習から、自分で練習メニューを考え記入する（書き方は自由）		セット数	自己評価
例	1バック - バラニ ノルマ (O < /)	3	
例	8-3<, 811<, 8-3O, 811O	1	
①			
②			
③			
④			

トランポリン④ 【10種目通し練習・試技】				
試技で行う10種目構成を記入する（ノルマまたは自由演技。構成は1種類でも2種類でも良い）		E 記録	H 記録	タイム記録
10種通し				
①				
10種通し				
②				

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

コーチコメント	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
コーチ名	