

2024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

* 青枠内、薄いグレーの欄をできる範囲で事前に記入しておいてください

* 記入内容の公表や評価はしません。選手自身の現状把握のため、できるだけありのままを書いてください

(2025年3月8日(土)～9日(日))

選手名	クラブ名	学年(例: 中1/社会人)	強化ランク	大会ベストスコア	今年目標スコア
今年目標		長期目標			
現在の課題【スキル面】		現在の課題【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					

トランポリン③【宙返り単発】 * 練習メニュー表を参考に個人のメニューを作成し、記入 (5~7種類程度)

	種目	本数		種目	本数
例	1バック ○, <, /	各2回	④		
①			⑤		
②			⑥		
③			⑦		

トランポリン④【宙返り連続・ノルマ・分習】 * 練習メニュー表を参考に個人のメニューを作成し、記入 (3~6種類程度)

	種目	セット数	記録、自己評価
例	1バック - バラニ ノルマ (○ < /)	3	
例	8-3<, 811<, 8-3○, 811○	1	
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

トランポリン④【自由演技】 * 試技で行う演技内容を記入 (1種類または2種類)

【自由演技1】種目		D	【自由演技2】種目		D
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		
7			7		
8			8		
9			9		
10			10		
合計					合計

1回目試技

E	H	T	D	E	H	T	D
Add.		Score		Add.		Score	

1回目試技

E	H	T	D	E	H	T	D
Add.		Score		Add.		Score	

2回目試技

E	H	T	D	E	H	T	D
Add.		Score		Add.		Score	

2回目試技

E	H	T	D	E	H	T	D
Add.		Score		Add.		Score	

選手名	クラブ名
-----	------

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やトレーニング内容を記入
フィジカルトレーニング①記録	* 大切だと思ったポイントやトレーニング内容を記入
フィジカルトレーニング②記録	* 大切だと思ったポイントやトレーニング内容を記入
フィジカルトレーニング③記録	* 大切だと思ったポイントやトレーニング内容を記入
フィジカルトレーニング④記録	* 大切だと思ったポイントやトレーニング内容を記入

トランポリン①【遊び技・空中感覚練習】	* 大切だと思ったポイントや記録を記入
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】	* 大切だと思ったポイントや記録を記入
10本タイム記録(11~20本目)	ハンスダウン: 秒 ハンスアップ: 秒 ストレート: 秒 手決め: 秒
トランポリン③【宙返り単発練習】	* 大切だと思ったポイントや記録を記入

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