

2018年度 大阪府トランポリン協会 ジュニア強化選手練習会

トランポリン トレーニングメニュー

期日	2019年3月9日（土）～10日（日）
目的	基礎トランポリンスキルの見直し及び強化。
目標	将来にわたって国内外で活躍できる選手が数多く育つための土台作りを目指し、大阪府の基礎トランポリンのレベルの底上げを図る。
方法	トランポリン運動の最もベースとなるスキルからスタートし、各スキルにおいて理想的な姿勢や方法で実施できるかを、担当のコーチが指導し、評価を『フィードバックシート』に記録していく。
評価基準	<p>①フォームの正確性・維持（演技） *フォームは以下の5段階での正確性を評価する。 【①着床（下）姿勢 ②上昇（上りの）姿勢 ③クローズ姿勢（T、P） ④オープン姿勢 ⑤下降（終わり）姿勢】</p> <p>②ジャンピングの正確性（移動）</p> <p>③高さの維持</p>
注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・各トレーニングは無理のない範囲で、できるところまで行う。 ・指定されている連続の回数は目安とし、フォームが崩れたり、移動が発生した場合は続けずに止まる。 ・種目トレーニングは、全て手決めで入り、手決めで終わる。 ・姿勢の表記は次の通りとする。 T…タック、P…パイク、S…ストレート（レイアウト）、F…フリー
準備	選手は各自で『フィードバックシート』をプリントし、必要事項を記入の上、練習会当日に持ってくる。 昨年の『フィードバックシート』がある選手はそちらもあわせて持ってくる。
練習方法	<p>① コーチは担当制とし、2日間トランポリン台も固定とする。</p> <p>② 1つのトレーニング項目につき1～2周実施する。</p> <p>③ トランポリンでの練習後は、コーチの指導を受け、自分でビデオ映像を確認する。</p>

1日目 午前		ジャンプトレーニング（全選手共通）				
①	腰入れ	30本		⑪	手決めジャンプ	10セット
②	腰入れでゆらす	30本		⑫	タックジャンプ	5回
③	ゲタジャンプ（足のスタンス確認）	30本		⑬	ストラドルジャンプ	5回
④	足首ジャンプ（足のスタンス確認）	30本		⑭	パイクジャンプ	5回
⑤	腰入れ+足首ジャンプ	30本		⑮	ハーフピルエット	5回
⑥	腰落とし（ひざ曲げたまま、足はゲタ）	30本		⑯	タック - ストラドル - パイク - ハーフピルエット	3セット
⑦	腰落とし→シメジャンプ（手は体側）	10セット		⑰	キャットジャンプ	30本
⑧	腰落とし→シメジャンプ（手上げ）	10セット		⑱	バック→フロントドロップ（T/P/S）	3回
⑨	ストレートジャンプ（手は体側）	20本		⑲	クレイドル（T/P/S）	3回
⑩	ストレートジャンプ（手は自由）	20本		⑳	2/4プルオーバー（腹）（T/P/S）	3回

1日目 午後		単発種目（全選手共通）					
①	フロントドロップ	T	3回	⑧	1バック	P	3回
②	フロントドロップ	P	3回	⑨	1バック	S	3回
③	フロントドロップ	S	3回	⑩	1フロント	T	3回
④	フラットバック	T	3回	⑪	1フロント	P	3回
⑤	フラットバック	P	3回	⑫	バラニー	T	3回
⑥	フラットバック	S	3回	⑬	バラニー	P	3回
⑦	1バック	T	3回	⑭	バラニー	S	3回

2日目	連続種目（各選手選択） *各項目を2周ずつ行う。
-----	--------------------------

A	①	ストラドル - 1バック (T) - ストラドル	3回
	②	ストラドル - バラニー (T) - ストラドル	3回
	③	ストラドル - 1バック (P) - ストラドル	3回
	④	ストラドル - バラニー (P) - ストラドル	3回
	⑤	ストラドル - 1バック (S) - ストラドル	3回
	⑥	ストラドル - バラニー (S) - ストラドル	3回
説明	宙返り種目ののはさみこみ練習。		

B	①	1バック - ストラドル (T→P→S の順でくりかえし)	×2セット (12本)
	②	ストラドル - バラニー (T→P→S の順でくりかえし)	×2セット (12本)
	③	1バック(T) - 1バック(T) - 1バック(T) - ストラドル	×2セット (8本)
	④	1バック(T) - バラニー(T) - ストラドル	×3セット (9本)
	⑤	ストラドル - バラニー(T) - 1バック(T)	×3セット (9本)
説明	①、②…姿勢の異なる種目の区別をする。③～⑤…宙返り種目の連続練習。		

C	①	1バック(T) - バラニー(T) - ストラドル	×4セット (12本)
	②	ストラドル - バラニー(T) - 1バック(T)	×4セット (12本)
	③	1バック(T) - 1バック(P) - 1バック(S) - ストラドル	×2セット (8本)
	④	フルツイスト - ジャンプ	3回
	⑤	フルツイスト - バラニー (各姿勢)	3回
説明	①～③…異なる宙返り種目の連続練習。④～⑤…ツイスト種目の練習。		

D	①	1バック(T) 連続	10本
	②	1バック(T) - バラニー(T)	×5セット (10本)
	③	ルドルフ - ジャンプ	3回
	④	1バック (各姿勢) - ルドルフ	3回
	⑤	1バック(F) - バラニー(F) - フルツイスト - ルドルフ	2回
説明	宙返り種目の連続練習。③～⑤…ツイスト種目での連続技練習。		

E	①	1バック連続 (T→P→S の順でくりかえし)	×3セット (9本)
	②	1バック - バラニー (T→P→S の順でくりかえし)	2回
	③	1バック(F) - バラニー(F) - フルツイスト - ルドルフ	2回
	④	ダブルバック(F) - ジャンプ	3回
	⑤	ハーフアウト(F) - ジャンプ	3回
説明	①、②…姿勢の異なる種目での反復。③…ツイスト種目の反復。④、⑤2回宙返り種目の単発。		