

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 フィードバックシート

選手名	学年	クラブ名	強化ランク
練習会での目標			
今の課題・苦手なポイントなど (ケガなどもあれば)			
日時	2019年3月9日 (土) ~10日 (日)		練習会担当コーチ

*評価 **5** (パーフェクト!) / **4** (ナイス!) / **3** (OK!) / **2** (もっとチャレンジ!) / **1** (ノットグッド!)

ジャンプトレーニング				姿勢	移動	高さ	ジャンプトレーニング				姿勢	移動	高さ
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	バイクジャンプ	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 - バイク - 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				

単発種目				姿勢	移動	高さ	単発種目				姿勢	移動	高さ
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			

連続種目	A / B / C / D / E (←選んだメニューに○する)	回数	姿勢	移動	高さ
①					
②					
③					
④					
⑤					
⑥					

総合評価・コメント・アドバイス
コーチサイン _____