

2022年度 大阪府トランポリン協会 強化選手合同練習会

概要

日程	2023年3月11日（土）～12日（日）	
集合/解散	11日（土）8:50 / 17:30	12日（日）8:50 / 14:30（予定）
場所	ひまわりドーム サブアリーナ	
強化 主旨	・全国及び国際大会で長期的に活躍できる選手の素養づくりと強化 ・クラブ間相互の親睦を図り、目標や情報の共有及び、強化方針の共通理解の場とする	
目標	・トランポリン競技に必要な各種スキルやフィジカルパフォーマンスの見直し及び強化 ・ハードワークに取り組めるフィジカル及び意識づくり ・個々の選手が自身のスキルやパフォーマンスレベルに対する認識を深め、所属での練習強化に役立てる	
方法	・各種フィジカルトレーニングを行い選手個別の強みと弱点の確認 ・講義による運動パフォーマンス向上のための知識や認識の確認 ・各種姿勢作りのパフォーマンスチェックと強化 ・トランポリンでのジャンプスキル、種目の実施レベル(E,H,T)の確認と強化 ・指導者からのフィードバックに加え、各自が記録や振り返りをし、セルフフィードバックを行う	
評価、 強化項目	地上（フィジカル） ①柔軟性、筋力、筋持久力、持久力、瞬発力等 ②姿勢作り、倒立・ゆか運動での姿勢、動作、シメの確認 トランポリン ①フォームの正確性【①着床姿勢 ②離床姿勢 ③クローズ姿勢（T、P） ④オープン姿勢 ⑤姿勢の維持】 ②身体コントロール（回転）の正確性 ③ジャンピングの正確性・高さの維持	
事前準備	・選手は各自で「フィードバックシート」に必要な事項を記入の上、練習会当日に持ってくる ・事前に練習・トレーニングメニューを確認し、準備をしておく	
持ち物	・フィードバックシート ・筆記用具 ・バインダーやファイルなど（プリントや資料を管理、記入しやすいもの） ・ドリンク、昼食（2日目は軽食） ・室内シューズ ・スポーツタオル ・マスク、手指用消毒	
プログラム		
1日目 午前		
・講義（パフォーマンスピラミッドに基づくトレーニング理論） ・姿勢づくり① 着床姿勢 （姿勢のスクリーニングと肩のストレッチ、部位別トレーニング、着床姿勢のバランストレーニング） ・姿勢づくり② クローズ姿勢（T、P） （姿勢のスクリーニングと足首・ハムストのストレッチ、部位別トレーニング、クローズ姿勢の素早さトレーニング）		
1日目 午後		
フィジカル	・インターバルトレーニング ・姿勢づくり③ オープン姿勢（部位別トレーニング、クローズ→オープンの素早さトレーニング） ・床運動（ひとつずつ着床姿勢、クローズ姿勢、オープン姿勢を意識しながら）	
2日目		
・インターバルトレーニング ・各種姿勢づくりのトレーニング（前日の復習） ・床運動		
トランポリン	別紙トランポリン練習メニュー参照	