

2023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	2024年3月9日（土）～10日（日）
時間	・ 9日（土）8:50 集合～17:30 解散 ・ 10日（日）8:50 集合～16:10 解散 * 器具片付けの状況により解散が多少遅れる場合があります
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	・ 各種フィジカルトレーニングによる選手個別の強みと弱点の確認と強化 ・ 講義を通してパフォーマンス向上のための知識や理解の促進 ・ 密な練習・トレーニング量をこなせる総合的なフィジカル面、メンタル面の強化 ・ トランポリンでの基礎ジャンプ～かかり～各種目の単発練習で、細部の技術確認と強化 また、連続練習や試技を通して、実践的なパフォーマンスレベルの確認と強化 ・ コーチからのフィードバックや選手自身によるセルフフィードバックを通して、選手自身が各種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
評価、強化項目	【フィジカル】 ① 柔軟性、筋力、筋持久力、持久力、瞬発力、バランス能力、コントロール能力等 ② 地上での各種姿勢づくり、回転づくり、効率的な動きのつながり・連動の練習 【トランポリン】 ① 「フォームの正確性」：着床姿勢と空中姿勢（離床～クローズ～オープン～キープ） ② 「動きのつながり・連動性」 ③ 「ジャンプの正確性・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」に必要事項を記入の上、練習会当日に持ってくる ・ フィジカル講義資料を印刷し練習会当日に持ってくる ・ 練習メニューを確認し、実施できるよう準備をしてくる
持ち物	・ フィードバックシート（裏表印刷または2枚をホッチキス等で留めておく） ・ フィジカル講義資料 ・ 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、軽食（2日共） ・ 室内シューズ ・ スポーツタオル

2023年度 大阪府トランポリン協会 強化選手合同練習会

スケジュール

3月9日 (土)

時刻	所要時間	内容	
8:50		集合	
9:00	30分	セッティング (トランポリン縦並び3台 / ロングマット平行2列)	
9:30	20分	ウォームアップ (コーチミーティング)	
9:50	10分	全体ミーティング (オリエンテーション)	
		グループA	グループB
10:00	60分	フィジカル①	トランポリン① 【遊び技】 トランポリン② 【ジャンプ~かかり種目】
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
11:10	60分	トランポリン① 【遊び技】 トランポリン② 【ジャンプ~かかり種目】	フィジカル①
12:10	10分	休憩 (フィードバック記入)	
12:20	50分	昼休憩	
13:10	50分	フィジカル②	トランポリン③ 【宙返り単発】
14:00	60分	フィジカル③	トランポリン④ 【連続・ノルマ】
	10分	休憩 (フィードバック記入)	
15:10	50分	トランポリン③ 【宙返り単発】	フィジカル②
16:00	60分	トランポリン④ 【連続・ノルマ】	フィジカル③
17:00	20分	クールダウン (フィードバック記入)	
17:20	10分	全体ミーティング	
17:30		解散	

3月10日 (日)

時刻	所要時間	内容	
8:50		集合	
9:00	20分	ウォームアップ (コーチミーティング)	
9:20	10分	全体ミーティング (オリエンテーション)	
		グループA	グループB
9:30	80分	フィジカル④ 【マット運動】	トランポリン④ 【アップ~基礎練習】 【連続・ノルマ】
10:50	10分	休憩 (フィードバック記入)	
11:00	80分	トランポリン④ 【アップ~基礎練習】 【連続・ノルマ】	フィジカル④ 【マット運動】
12:20	10分	休憩 (フィードバック記入)	
12:30	50分	昼休憩	
13:20	30分	トランポリン④ 【自由ウォームアップ】	
13:50	10分	休憩・準備	
14:00	50分	トランポリン④ 【試技】 2本アップ後各台ごとに試技形式で2本	
14:50	20分	クールダウン (フィードバック記入)	
15:10	40分	カッティング	
15:50	20分	全体ミーティング (フィードバック / 質問回答・意見交換)	
16:10		解散	