

**2024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（案）**

3月8日（土）

| 時刻 | 所要時間 | 内容 | |
|-------|------|---|---|
| 8:50 | | 集合 | |
| 9:00 | 40分 | 準備・器具セッティング | |
| 9:40 | 20分 | ウォームアップ | |
| 10:00 | 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 |
| 10:10 | 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 【基礎種目】 |
| 11:10 | 10分 | 休憩（フィードバック記入） | |
| 11:20 | 60分 | トランポリン① 【遊び技】 トランポリン② 【基礎種目】 | フィジカル① |
| 12:20 | 10分 | 休憩（フィードバック記入） | |
| 12:30 | 60分 | 昼休憩 | |
| 13:30 | 50分 | フィジカル② | トランポリン③ 【単発種目】 |
| 14:20 | 50分 | フィジカル③ | トランポリン④ 【連続種目】 【分習・通し練習】 |
| 15:10 | 10分 | 休憩（フィードバック記入） | |
| 15:20 | 50分 | トランポリン③ 【単発種目】 | フィジカル② |
| 16:10 | 50分 | トランポリン④ 【連続種目】 【分習・通し練習】 | 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9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 | |
| 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 | 60分 | フィジカル④ | トランポリン④ 【連続種目】 【分習・通し練習】 |
| 10:30 | 10分 | 休憩（フィードバック記入） | |
| 10:40 | 60分 | トランポリン④ 【連続種目】 【分習・通し練習】 | フィジカル④ |
| 11:40 | 10分 | 休憩（フィードバック記入） | |
| 11:50 | 60分 | 昼休憩 | |
| 12:50 | 30分 | トランポリン 【自由ウォームアップ】 | |
| 13:20 | 10分 | 休憩・準備 | |
| 13:30 | 100分 | トランポリン 【試技】 * 審判団による採点あり * 各台ごとに2~3本試技を実施 | |
| 15:10 | 20分 | クールダウン（フィードバック記入） | |
| 15:30 | 40分 | 器具カッティング | |
| 16:10 | 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） | |
| 16:30 | | 解散 | |