

2024年度 大阪府トランポリン協会 強化選手合同練習会

トランポリン練習メニュー

練習方法

- ① 1つの項目につき1~2周程度実施する。メニューをこなすだけでなくスキルアップを目指す
 - ② 実施後は、指導担当のコーチと話し、撮影動画を確認する
 - ③ 各セッションの終了時に各自でフィードバックシートに自己評価を記録する
- *メニューは最後まで終わらなくても良い（時間に合わせて臨機応変に対応する）
 *メニューは無理なく安全に実施できる範囲で行い、ジャンプやフォームが乱れた場合は止まる
 *姿勢の表記：○…タック、<…パイク、/…ストレート（レイアウト）、F…フリー

トランポリン①【遊び技・空中感覚練習】

目的	空中感覚および、回転・ひねりの様々な組み合わせの基本回転技術の強化	
方法	種目は連続、単発どちらでも可。異なる姿勢でもトライする。メニュー以外の種目を実施しても良い	
	系統	種目
①	キャット	キャットツイスト / ダブル / トリプル / クアッド(4回)
②	背 → 1/2 後方	プルオーバー腹 / プルオーバー腹 → ハーフフロント / プルオーバー腹 → フルバック
③	背 → 1/2 前方	背 → 腹 / クレイドル / コーク(1.5) / ダブルコーク(2.5) / トリプルコーク(3.5)
④	腹 → 4/4 後方	コディ腹 / ハーフインポーパス / ハーフインポーパスフル / コディフル
⑤	背 → 4/4 前方	ポーパス / ダブルポーパス / フルインポーパス / ポーパスフル / フルインポーパスフル

トランポリン②【ジャンプ・基本姿勢づくり・かかり種目練習】

目的	・基礎力の強化 ・〈着床姿勢〉〈空中姿勢（離床〜クローズ〜オープン〜キープ）〉〈ジャンプの正確性・高さ〉の確認				
方法	可能な限り手決めで入る。種目により1~3本のジャンプで行っても良い				
	種目	回数		種目	回数
①	ハンズダウンジャンプ（ウデ体側） *10本タイム計測	30本	⑥	フラットバック（○）（<）（/）	各1~2
②	ハンズアップジャンプ（ウデ上げ） *10本タイム計測	30本	⑦	フロントドロップ（○）（<）（/）	各1~2
③	ストレートジャンプ *10本タイム計測	20本	⑧	3/4バック（○）（<）（/）	各1~2
④	手決めジャンプ （ストレートジャンプを挟んでも良い） *10本タイム計測	20本	⑨	3/4フロント（フラットバック）（○）（<）（/）	各1~2
⑤	タック - ストラドル - パイク - ハーフピルエット - フルピルエット	2セット	⑩	・1.1/4バック（○）（<）（/） ・1.3/4フロント（○）（<）	各1~2

トランポリン③【宙返り単発練習】

目的	・実践的な宙返り種目の正確性強化 ・トランポリン①②からの繋がりを意識し、〈着床姿勢〉〈空中姿勢〉〈ジャンプの正確性・高さ〉の確認 ・予備ジャンプ、アウトジャンプ、種目間のジャンプの高さ・正確性の確認				
方法	種目を各自で選択し実施する（下記以外でも可） *単発が難しい場合、種目を前に付け加えても良い				
	種目（1回~1.3/4宙返り）	回数		種目（2回~3回宙返り）	回数
①	1バック（○）（<）（/）	各1~2	⑦	ダブルバック（○）（<）（/）	各2
②	1フロント（○）（<）	各1~2	⑧	ハーフアウト（○）（<）	各2
③	バラニ（○）（<）（/）	各1~2	⑨	ハーフインハーフアウト（○）（<）	各2
④	・1.1/4バック（F） ・1.3/4フロントダイブ（F）	各2	⑩	・ルディアウト（○）（<） ・フルインハーフアウト（○）（<）	各1~2
⑤	・3/4フロントダイブ - バラニB.O（F） ・3/4バック（F） - コディ（F）	各2	⑪	・フルインフルアウト（○）（<）（/） ・ハーフインルディアウト（○）（<）	各1~2
⑥	・フルツイスト（/） ・ルドルフ（F）	各2	⑫	・フルインダブルアウト（○）（<）（/） ・トリフィス（○）（<）	各1~2

**試技の
実施**

- * 強化練習会 2 日目のトランポリン練習内で**試技を 2~3 回**行う
- * 演技構成の種目は**異なる 10 種目でも、繰り返しの 10 種目（ノルマ）でも良い**
- * 試技の演技構成は 1 つでも、複数でも良い

トランポリン④ 【宙返り連続練習】

目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実践力の強化 ・ 種目を連続して行う中での、〈着床姿勢〉〈空中姿勢〉〈ジャンプの正確性・高さ〉を確認 ・ 予備ジャンプ、アウトジャンプの正確性・高さの確認 	
方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 種目の連続を含んだ練習メニューを各自で作成する ・ 〈ノルマ練習〉〈10種目の分習〉〈10種目通し〉から、練習メニューを構成する ・ ノルマメニューは下記を参考にし（下記以外のものでも良い）、姿勢は繰り返しでも、異なるものでも良い ・ 試技で10種目を行わない場合は、ノルマ練習のみで練習メニューを構成しても良い 	
ノルマメニュー例 【1回宙返り】 *フィートバウンスの姿勢は自由		
①	1バック - フィートバウンス	3 ~ 5
②	バラニ - フィートバウンス	3 ~ 5
③	1バック - バラニ - フィートバウンス	3 ~ 5
④	フルツイスト - バラニ - フィートバウンス	2 ~ 4
⑤	ルドルフ - 1バック - フィートバウンス	2 ~ 4
⑥	1バック×3 - フィートバウンス	2 ~ 3
⑦	1バック - バラニ	5
⑧	1バック - バラニ - フルツイスト - ルドルフ	1 ~ 3
ノルマメニュー例 【2回宙返り以上】		
①	ダブルバック - バラニ (8 - - , 4 1)	3 ~ 5
②	ハーフ (バラニ) アウト - 1バック (8 - 1 , 4 -)	3 ~ 5
③	ハーフインハーフアウト - バラニ (8 1 1 , 4 1)	3 ~ 5
④	ルディアウト - 1バック (8 - 3 , 4 -)	3 ~ 5
⑤	フルインハーフアウト - 1バック (8 2 1 , 4 -)	3 ~ 5
⑥	フルインフルアウト - バラニ (8 3 1 , 4 1)	3 ~ 5
⑦	2回宙返り - 2回宙返り (8 - 1 , 8 1 1 など)	5
⑧	トリフィス - 1バック (12 - 1 , 4 -)	2 ~ 3