

2024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	2025年3月8日（土）～9日（日）
時間	・8日（土）8:50 集合～17:30 解散 ・9日（日）8:50 集合～16:30 解散
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
内容	・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スキル、フィジカル、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～単発種目練習を通して細部の技術確認と強化 また、種目の連続、10種目の通しでの実践的なパフォーマンスレベルの確認と強化 ・審判員による採点を実施し、現行ルールに沿ったレベルや課題の確認 ・コーチ及び審判員からのフィードバックや採点、また、選手自身によるセルフフィードバックを通して、現状のパフォーマンスや課題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、トランポリンでのジャンプや回転に繋がる身体の使い方 【トランポリン】 ① 「着床姿勢」 ② 「空中姿勢」：離床～クローズ～オープン～キープ * 現行ルールに沿った実施ができているかどうか ③ 「ジャンプの正確性・高さの維持」
事前準備	・「フィードバックシート」を印刷、必要事項を記入し（トランポリン③④の内容を事前に作成）、練習会当日に持参 ・「フィジカル講義資料」を印刷し練習会当日に持参 ・練習メニューの内容を実施できるよう事前に確認の上、準備をしてくる * 二日目午後の練習で審判員による採点を伴った試技を実施するため、自由演技10種目（ノルマでも可）を実施できるよう準備してください
服装	・できる限り身体に密着したトレーニングウェアまたは試技服 ・ショートパンツは膝が隠れない丈のもの ・競技規則に沿ったソックスまたはトランポリンシューズ ・上着（できるだけ所属の分かるもの） ・室内用トレーニングシューズ * その他頭髪やアクセサリ、テーピング等、原則競技規則に則ること
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、記入のため） ・ドリンク、昼食、軽食（2日共） ・上記の服装 ・スポーツタオル ・健康保険証（またはマイナンバーカード）
その他	・練習会当日は参加選手にスポーツ傷害保険をかけます ・練習会中に発生した負傷に関しては保険の範囲内で対応します ・主催者側では応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いかねます ・進行状況や器具片付けの状況などにより、解散が前後する場合があります