



2024年度
大阪府トランポリン協会
強化選手合同練習会

フィジカルトレーニング資料

強化委員会副委員長・後藤理生

フィジカルトレーニングの目標

- 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
- 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

トランポリン評価・強化項目

- 着床姿勢
- 空中姿勢
- ジャンプの正確性・高さの維持

トランポリン上で正確なフォームを作るには

地面でフォームを作れることが必須！

地面ですら正確なフォームを作れないとトランポリンでもできない

フィジカルトレーニングの目的

→トランポリン上で正確なフォーム獲得のための要素の確認、ストレッチ・トレーニング方法の理解

フォームの正確性

- ①着床姿勢(特に大事)
- ②クローズ姿勢
- ③オープン姿勢
- ④姿勢の維持

フォーム確認の順序

- ①床でフォームを確認 柔軟性不足
- ②床でフォームを維持 筋力不足
- ③床で動きながらフォームを維持 素早さ、バランス不足
- ④トランポリンでのフォームの確認 ○○不足

①着床姿勢

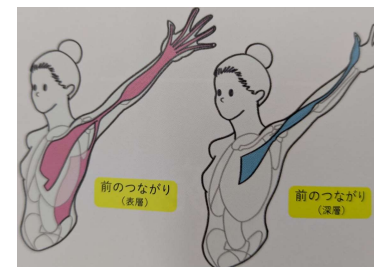
手
肘
頭
肩
体幹



①着床姿勢

①腕のつながり

②前のつながり（上半身）



世界一わかりやすい筋肉のつながり図鑑 きまたりよう/株式会社KADOKAWA

②クローズ姿勢 (T)

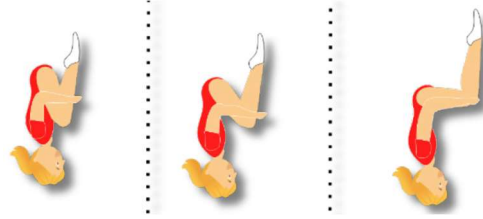
0 → 0.1 → 0.2 →

つま先

膝関節の角度

股関節の角度

体幹



②クローズ姿勢 (T)

つま先

膝関節の角度

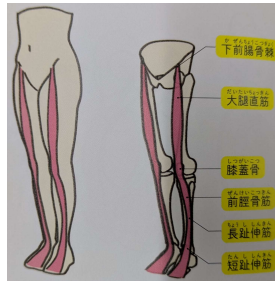
股関節の角度

体幹



②クローズ姿勢 (T)

①前のつながり (下半身)



世界一わかりやすい筋内のつながり図鑑 きまたりよう/株式会社KADOKAWA

②クローズ姿勢 (P)

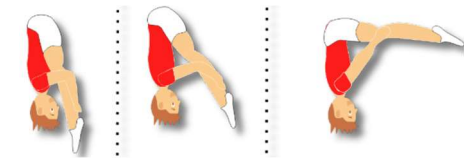
0 → 0.1 → 0.2 →

つま先

膝関節の角度

股関節の角度

体幹



②クローズ姿勢 (P)

つま先

膝関節の角度

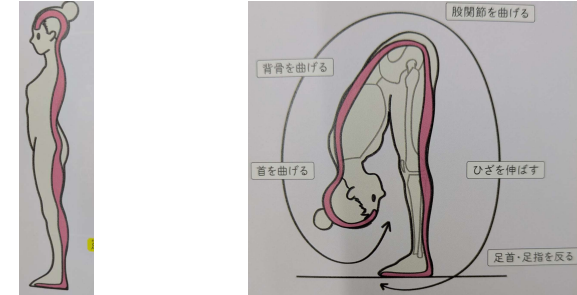
股関節の角度

体幹



②クローズ姿勢 (P)

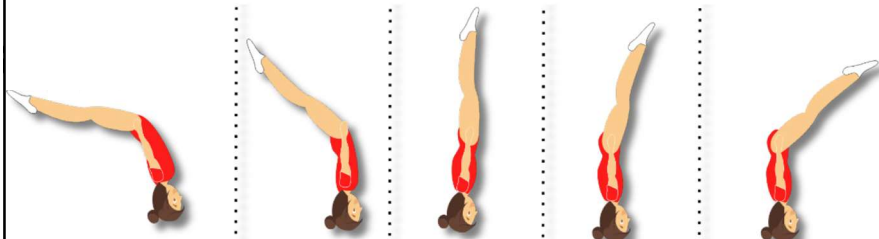
①後ろのつながり



世界一わかりやすい筋肉のつながり図鑑 きまたりよう/株式会社KADOKAWA

②クローズ姿勢 (L)

← 0.2 ← 0.1 ← 0 → 0.1 → 0.2 →



②クローズ姿勢 (L) ③オープン姿勢

つま先

膝

腰

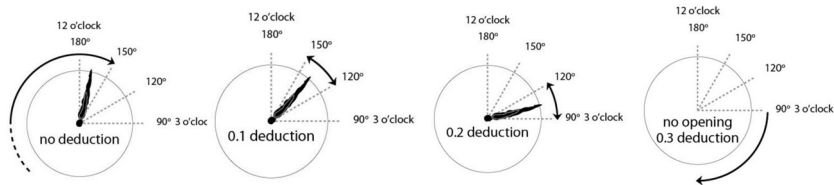
体幹

腕

頭

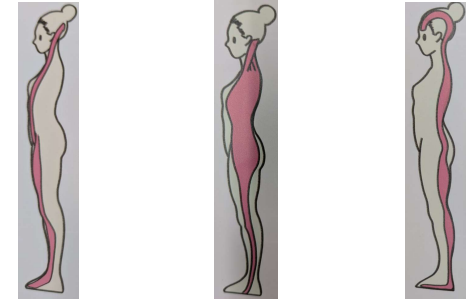


③オープン姿勢（位置）



②クローズ姿勢（L） ③オープン姿勢

前のつながり 横のつながり 後ろのつながり



強化方針

まずは着床姿勢を大事に

一つ一つのフォームを改めて意識

姿勢づくりが強い大阪の選手、日本の選手へ