



## 2022年女子トランポリン強化方針

公益財団法人日本体操協会  
女子トランポリン強化本部

### 強化方針：

パリオリンピック 2024 でのメダル獲得を最大の目標とし、東京オリンピック 2020 までの競技レベル向上の強みは活かしつつ、弱みを打壊し、メダル獲得のための隙のない、計画的（3年計画）、かつ戦略的な強化を最大限図る。

ナショナルチームと次世代強化の効果的な融合を図り、切磋琢磨し、新たな日本の強さを確立する。

ルール・規律を守り、自律した人間力のあるチームとして成長し、男女一丸となり、One Team として国際舞台へ挑む。

### 【目標】

アジア競技大会でのメダル獲得

第36回世界選手権における個人2名決勝進出メダル獲得、シンクロナイズドメダル獲得

### 【強化方法】

- 3年間の計画的強化の1年目として以下の充実を図る
  - 身体作り・体力向上
  - 跳躍力向上
  - 基礎技術の見直し
  - 高難度種目の習得
  - メンタル強化
- 新ルールへの順応と対策（第一演技廃止への対処、予選競技戦略等）
- 情報戦略分野の充実（ITの活用、情報収集・分析技術向上）
- 国際舞台、海外合宿の経験
- 定期的な合宿の実施と通常の練習量の増加
- ロサンゼルスオリンピック2028に向けたトライアウト（タレント発掘）と育成・強化