



2023年度 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（戦略、メンタル、コンディショニング）を打壊し、メダル獲得のための隙のない、計画的（2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の強化を並行し、日本女子の強化を持続可能なものとする。

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、One Teamとして国際舞台へ挑む。

【目標】

第37回世界選手権における個人メダル獲得（パリオリンピック出場権獲得）

ワールドカップ個人メダル獲得（ワールドランキング国別3位以内に常に2名以上）

第19回アジア競技大会メダル獲得

【強化方法】

1. 競技力向上 57点を出せる力をつける。所属と連携し、目標点が出せる計画的な強化を図る。
2. オリンピックでのメダル獲得に繋がる戦略的な選考方法を構築する。
3. 情報戦略分野のさらなる充実（ITの活用、情報収集・分析技術向上）
4. 人間力の向上（アスリートセンタード、自律、インテグリティ、メンタルコントロール）
5. 怪我をしない身体作り
6. パリオリンピックに向けた準備（事前合宿地での合宿・現地視察）
7. 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