



2024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、戦略的な強化を最大限図る。ラストスパート期として最高のパフォーマンスを発揮する。

次世代の強化を並行し、2028年に向けた計画的強化を図る。

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としてオリンピックに挑む。

【目標】

パリオリンピック2024 メダル獲得
ワールドカップ個人メダル獲得 オリンピック出場権獲得

【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、目標点が出せる強化を図る。
2. オリンピックでのメダル獲得のためのピーキング
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万全の準備（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）と計画的強化