

トランポリンジュニアコーチ研修会 スケジュール

平成28年2月28日(日)		
09:00		
	9:00受付	* 国立スポーツ科学センター 1階ロビーにて受付を行います。(佐藤学)
		ジュニア強化指定選手の合宿を見学しながら下記内容について、講義いたします。
10:00	ジュニア強化指定 選手合宿見学	①ウオームアップ、クールダウン、メンテナンスについて、その必要性 (岡嶋正治)
		②スポッターマットの持ち方、構え方、入れ方 (岡嶋正治)
		③ノルマ練習を見ながら、その解説 (福井直哉)
		④ジャッジトレーニング実施 (福井直哉)
11:00		
12:00	昼食 休憩	* 各自昼食をお願いします。
		* 昼食・休憩用としてJISS内の研修室を準備しています。
01:00		
	研修会	1講義50分間*3 休憩10分間
		①第1演技導入の重要性、意義、発展性について (伊藤美夫)
		・FIGルールから(2015年現在)
02:00		・安全面 ・トランポリンの特性
		②技術的側面から特別要求種目について (原田利夫)
		・ベッドを沈みこませるための基本動作
		・3つの姿勢・・・減点のない姿勢
03:00	・1/2・1/1 ピルエット・・・どこで、どこから、どのように捻るのがよいか	
	③第1演技構成例 (岡嶋正治 & ジュニア選手)	
	・コディー、パラニーボールアウトができる場合の構成例	
	・上記種目ができない場合の構成例	
04:00	・練習方法(ノルマ練習、感覚練習等) ・跳躍時間との兼ね合いについて	
	質疑応答	
	閉会式	16:45解散予定です
05:00		