

《その他》

2006年度 トランポリン初級教本

トランポリン基本練習方法論

伊藤 美夫

Basic Training Tranporin Text book 2006

Yoshio ITO

キーワード：アクションジャンプ，フルジャンプ，タック姿勢，パイク姿勢，伸び型姿勢

Keywords: Action Jump, Full Jump, Tuck position, Pike position, Straight position

まえがき

みなさんトランポリンはご存知ですか、遊具としてもあるぐらいで特に子供さんにとっては楽しいスポーツなのです。飛び跳ねるということが楽しく面白いことなのです。この楽しさがだいごみです。これをスポーツ競技として用いたのがトランポリン競技です。近年このトランポリンを使用する競技が徐々に増加しています。例をあげると冬の競技の中でエアリアル、モーグル、ハーフパイプ等に補助練習としてこのトランポリンが用いられています。もちろん体操競技、タンブリング競技も使用し練習に取り入れています。なぜ補助練習として用いられるかを少し述べて見たいと思います。それぞれの競技はすべて空中での運動の動きを主としています。その空中での動きを少しでも早く修得する為に合理的且つ健康的にもトランポリン以外での補助練習としては見当たらないと思います。体操競技の床運動にトランポリンを使用して練習すると体力、気力、及び技術等を合理的に練

習でき時間も短縮でき更に故障も少なくなり健康的にも良いかもしれません。

最近子供達の姿勢の悪さが目立つのも気になります。トランポリンで姿勢を改善することもできます。特に下半身、足先や足首を伸ばすことにより脳の働きも活性させることで医学的にも良いと思います。体に障害を持った（知的障害等）にもトランポリンを楽しく練習しながらリハビリに役立てられると思います。

このようにトランポリンはすべて空中での演技が主なのです。しかも大事なことはまっすぐ上に向かって宙返りをするということがそれぞれの競技に求められることであると思います。そしていかにその空中での動きを確実にコントロールする動きこそ現在のエアーに関するスポーツ競技の求めているものなのです。又、自分自身でジャンプすることなくトランポリンのベットのよって空中高く舞い上がるものなのです。空中での空気を自分自身感じることができると競技なのです。ここでのトランポリンの初級について基礎及び基本的なことを中心に進め私

の考えた基本練習をジャンプから順序立てて進め述べたいと思います。トランポリンの基本とは美しい姿勢をまず作りあげることです。

1日にして美しい姿勢は作れません、毎日基本練習を積み重ねてこそ美しい姿勢が生まれてくるのです。又、高度な技も基本練習の積み重ねによって完成度の高い演技になるのです。これらの基本練習方法を科学的に理解してトレーニングの方法を求めていかなければならないのです。特にジュニアの時期にこのような基本練習方法を取り入れて基本的な技術を修得することが世界に通用する選手に近づいていくことになると思います。又、ここには列記できなかったトレーニングの負荷、とレーニング周期、スポーツ障害を予防メンタルトレーニング等も重要になってきます。構造的にトレーニングを考えることがこれから先、大事になってきます。日本の各地で日夜トレーニングに励んでいる多くの選手やコーチの人達に少しでもお役に立つことを願ひまして又、これを機会に中級、上級の教本が継続できるように頑張っていきたいと思っています。

① 美しい演技・技術を習得する。

イ 足首ジャンプと基本練習

ロ 腰ジャンプと基本練習

足先、足首、ひざ、腰を伸ばす

② 高さのある演技を習得する

イ 足首ジャンプ

ロ 腰ジャンプ

ハ 腰落としジャンプ

トランポリンのベットを踏む技術

ニ 技の基本練習

③ 上下運動のみの演技の習得

イ 技の基本練習

基本練習の進行図

美しい演技を習得

(足先、足首、ひざ、腰を伸ばす)

↓

上下運動 (技の習得)

(技の入り方、変わり方)

↓

高さのある演技

(腰落としジャンプ)

(3回、5回、8回から10回)

トランポリン競技基本練習

トランポリン練習の3大義務

①美しい演技 ②高さのある演技 ③上下運動の徹底した演技この3つを提唱して目標として定めてみました。

① 美しい演技とはどうすれば出来るのでしょうか？このことを考えるとどうしても体の姿勢にこだわらなければならない。姿勢が悪い人は強制をして直さなければならない。姿勢を横から見て真っ直ぐになっているかをよく自分自身で見つめなければならない。頸椎、胸椎、腰椎それぞれが真っ直ぐ伸びているかどうかを見て注意しなければならない。また、それぞれの関節が真っ直ぐになっているかも注意して意識することが大事になってくるでしょう。特に、下半身のつま先、足首、膝、股関節、骨盤が重要なのです。その中で最も大事なのは股関節ではないでしょうか。

練習1 気を付けジャンプ (仮称第1ジャンプ)

～注意及び意識するところ～

トランポリンの上に立って気を付けをして足首を少し動かしベッドが上下するようにします。その時瞬時にして腰に力を入れると上下の揺れがだんだん大きくなります。そしてやがて足がベッドから離れるまでこの同じ動作を繰り返します。いったんベッドから足が離れた後は動作を繰り返します腰（股関節）を真っ直ぐにし力を持続して足首に力を入れてベッドを少しずつ強く押していき、これを繰り返すことで足首ジャンプとなるのです。ここでさらに注意することは動かすところは足首と足先以外はまったく動かないようにすることです。（正しい姿勢を保持する）ここで最初すぐゆるむのは腰です次に膝が緩みます。

よってお尻に何かを挟んで練習するのもひとつの方法でしょう。又膝は高さが増してきた時や沈んでいく時に必ず緩んでくるものなのです。この腰と膝が緩まなくなるまで反復練習が必要になってきます。この事が美しい姿勢作りの第一歩なのです。

もう少し腕の位置について詳しく述べてみた



← ← ←
気を付けジャンプ

と思います。腕は横から見て真っ直ぐに伸び、位置は背中ラインと同じに位置して手首は真っ直ぐ伸び横から見て指が一本に見えるように停止をして動かないようにする。このラインをはずすと美しいラインではなくなってしまいます。

第2 気を付けから腕を振るジャンプ (仮称第2ジャンプ)

第1ジャンプに腕を振ります。腕を振るポイントはまっすぐ肘を曲げないように振る。重要なのは振るタイミングである。身体がベットに触れて沈んでいく時にちょうど腕の振りも合わせるようにします。腕の振込みによってベットを押し下げる手助けをするような感じです。そして腕を振ったならば身体と腕の角度が丁度90°になるところで停止をする。腕の停止の時間が長ければ高いジャンプとなり低ければ停止の時間が短くなります。

目的 イ 腕の振りのスピードを身につける

ロ 腕を振ることによってベットの沈みが大きくなる

ハ 腕の振りのスピードと振る位置が高低に関係なく振ることができる。

ニ 正しい下半身をつくりあげる

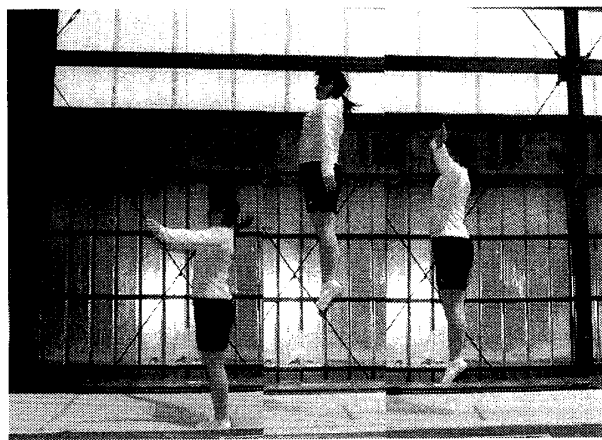


← ← ←
第2ジャンプ

アクションジャンプ（仮称）

トランポリンの演技はまずトランポリン上に立ってから審判のプレーの合図があるまでは演技はできません。合図があってからジャンプを開始します。そして演技に入れる十分な高さが取れるまでジャンプをします。この事を予備ジャンプと言い、予備ジャンプは採点には入りません。1本目の演技に入る時に、このアクションジャンプを行います。（現在の宙返り1本目）通常予備ジャンプの手の振りはまっすぐ上に引き上げるように振り上げます。演技に入ると2本目以降もすべてこのアクションジャンプによって演技を終了します。どうしても宙返りをした後終わって次の演技の時、必ず手は気を付けの状態にしなければいけません。だからアクションジャンプなのです。このアクションジャンプを予備ジャンプに取り入れました。（新しいジャンプの取り入れによる変革挑戦）

- 目的 イ 手の振り上げによるベットを下げる感覚をつかむ。
- ロ ひじと肩の曲がりを強制して曲がらないようにする
- ハ 気を付けの姿勢を長くする
- ニ 気を付けをした時に腰が引けてしまうのを直す



アクションジャンプ

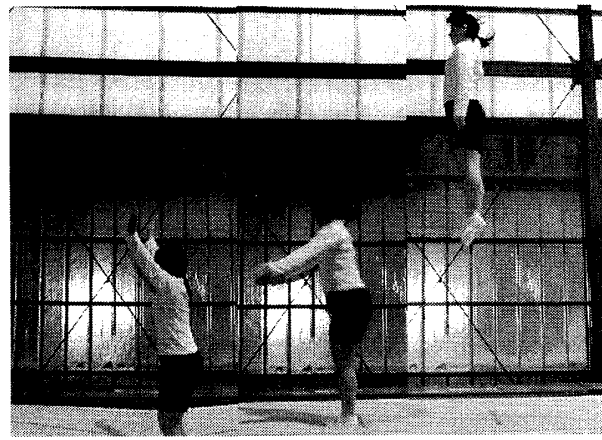
ホ ジャンプがどうしても低くなってしまふのを反復練習で高さを取る

腰ジャンプ（仮称）

このジャンプはまず今までの膝と足首、腰を伸ばしたジャンプに腰だけの力をゆるめて再び腰の力を入れることによってジャンプの高さが生まれてくるのであり、また膝が曲がらない為、膝の「しめ」とともにベットを下げる両方の長所を伸ばしたものであるといえよう。

図のように腰をどこで引くかのタイミングは非常に難しく、上で腰を取ると姿勢がまっすぐなくなりますのでベットに足が触れる一瞬腰を取って伸ばす、これにはスピードが求められる為にマスターするには多くの時間が必要であろう。ジャンプが高くなればなるほどよくなっていることとする。

- 目的 イ フルジャンプの前段階練習をする
- ロ フルジャンプの時に瞬間的に腰が取れるようにする。
- ハ 腰ジャンプでもある程度の高さが取れるようにする。（股関節が前に出る）



腰ジャンプ

腰落としジャンプ（仮称）

トランポリン上静止の状態（腰を伸ばした正しい姿勢）から腰を引いたのちベンチに座るように腰を曲げるこの時、腰を引いたときは膝に力を入れて伸ばしていかなければならない。膝が曲がるときは、腰を曲げたときだけになり決して膝が先に曲がらない。どうしても膝が先に曲がるので、かなり意識して練習する必要がある。練習はまず静止の状態より1本だけ行います。静止をして1本だけを行い反復練習をする。これを5本～10本へと回数を伸ばしながら時間をかけ練習する。

- 目的 ① まず全体のフルジャンプの形として覚える。
- ② 実際にはほとんど空中での動きとして意識して練習する。



腰落としジャンプ

腰落としジャンプの連続

トランポリン上静止の状態から腰を一瞬引いたときにベンチに座るようにじゃがみこむ、この時腰を引き終わらないように座り込まないと腰が下に移動しなくなってしまうのでスピードが必要になってくる、しかも腰を伸ばすスピードがないと高いジャンプができなくなるとともにジャンプが後にさがってしまう現象もでてし

まうのでかなりの意識を持って練習しなければならない。

まず1本から3本まで連続で行う。

目的① 1本～3本までが変わりなく腰の動きができる。しかし1本目の静止状態に比べると2本目は空中での動きになるので腰を下に落とすようにすることが難しくなり同様3本目も更に腰がスピードに乗って動かさないと1～3本とも同じ踏み方はできない。

- 練習方法 ① 静止状態から3本続けてベットの踏む、そして静止（着地）をする。
- 3本踏んで静止を10回練習して1セットとして終わる。
- ② 4本の練習をする→4本を3回1セットとする。
- ③ 5本の練習をする→5本を2回1セットとする。
- ④ 6本の練習をする→6本を2回1セットとする。
- ⑤ 10本の練習をする10本を2回1セットとする。

上の練習を行いながら腰が下に移動してベットのふみが出来ているかできていないのかの判断で腰落としの本数を決めて練習することが大事になる為、決して先に急がないように時間をかける。

フルジャンプ

上の練習⑤まで行くとほとんどフルジャンプと同じようになる為、あとは10本を20本に増やし残りの10本でストップウォッチでタイムを計り高さの目安とする。

タイム計測のデータより低学年約15秒、高学

年は18秒、中学生は最低18秒、高校生は20秒とする（但し個人差はかなりあり固体と腰がどれだけ使えるかによって違いが出る。）

反復練習の効果を上げる為の練習方法

① それぞれのジャンプのみの練習

イ 30回から50回を1セットとし2～3セットを練習する。

② それぞれのジャンプの組み合わせた練習

イ 足首→腰ジャンプ

ロ 足首→腰落としジャンプ

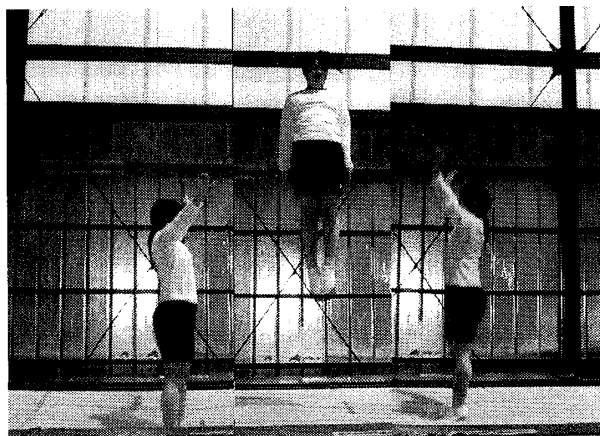
ハ 足首→腰ジャンプ→腰落としジャンプ

③ それぞれのジャンプを5分間ジャンプをする。（苦しい練習を乗り越える為に行う、また余分な力みや力が抜けてくる。）

技の基本練習〔足首ジャンプ、（初級）腰ジャンプ、腰落としジャンプ、フルジャンプ〕

① 足首ジャンプとアクションジャンプとの併用の技（ハーフピルエット）

ハーフピルエットはひねりの基礎練習になる為非常に力を入れて練習する必要があります。ここでひねりとはどういう事なのか考えてみよう。まず大事なことは決して姿勢を崩さないことである。姿勢をくずさな



ハーフピルエット

いでひねることはできるのだろうか。どこでひねれば良いかを考えてみるとやはり結論は腰でひねるべきであろう。肩でひねるとどうしても状態の姿勢がねじれの状態になりやすくなってしまわないでしょうか。

足首ジャンプをしてベッドが一番下に沈むまで膝と腰をしっかり伸ばすことは言うまでもない。そこに腰を半分ひねる動作をつけ加えるような表現をしたほうがわかりやすいかもしれない。一瞬の動作の為表現の仕方は難しいが結果的に半分でベッドから離れて次の動作がスムーズに出来れば良いのではないかと思います。次の動作とは下半身がどれだけ動けるかという事なのです。もう少し詳しく述べたいと思います。低いジャンプと高いジャンプの時ひねりの時期及びスピードが問題になってきます。低いジャンプの時は腰に力を入れる度合いは少ないため当然ひねる力も弱くなってきます。反対に高いジャンプの時は力の入れ方は強くなります。しかしここで力の入れ方は強弱で使い分けるのですが、スピードについては同じだと思っています。力の強弱とスピードと分けて動かす事は非常に難しいと思いますのでやはり時間をかけて練習しなければならない。ここで確認しておきたい事はアクションジャンプをしていますので腕の位置は気をつけの状態であることはいうまでもありません。

フルピルエット（ひねりの完成を左右する）

ハーフピルエットの動作に基本的に腰と腕の振りの強弱でフルピルエットにします。

フルピルエット（半分ひねり＋半分ひねり）

この場合は上のように腕の振りを強く振って1回とする

フルピルエット（1回ひねり＋1回ひねり）2回ひねりとする。

このようにひねりの練習は腰のひねる力とスピード又腕の振るスピードでひねる回数を決める



フルピルエット

タックジャンプ

タックジャンプはまず上体を動かさないでタック姿勢（膝はまだ胸までつかない）を行い、特に頭の位置を動かさないでいかに膝が先に曲がり次に腰が曲がるタックをして足がベッドから離れた時にいかに速くタックの姿勢をとり又、すぐに真っ直ぐ気をつけをし、膝が先に伸ばしすぐ腰を伸ばす練習をします。ポイントとしては、意識の中に下半身のみだけを動かす練



タックジャンプ

習をしていると思うことが重要になります。もう一つ重要なことは気をつけをした時に腰が真っ直ぐ伸びているかによって完成度の高さが出てくると思います。当然なことです。足首、足先、膝は力を入れて伸ばす事はいうまでもありません。（タック姿勢の時間はジャンプが低いとき短くジャンプが高いときは長くする）

パイクジャンプ

パイクジャンプもタックジャンプ同様頭の位置を動かさずいかに早く脚を持ってくるか、又ベッドに平行になるまで脚を持ってくる（腸ヨウ筋を使う）気をつけに戻す時は脚のみを戻す意識をして行い最後に腰（股関節）を出来るだけ前に出すようにして気をつけをする事が重要である。

注（パイク姿勢の時間はジャンプが低いときは短くジャンプが高いときは長くする。）

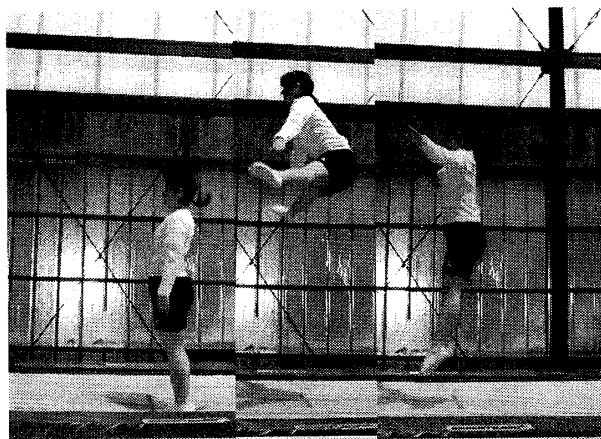


パイクジャンプ

ストラドルジャンプ

タックとパイクジャンプと同じようにできるだけ状態の姿勢をくずさないように足を開く、このとき足の開きは $90^{\circ} < 135^{\circ}$ でないで行うストラドルの基本練習動作で一番重要なことは股関節を開いたり閉じたりすることである。違っ

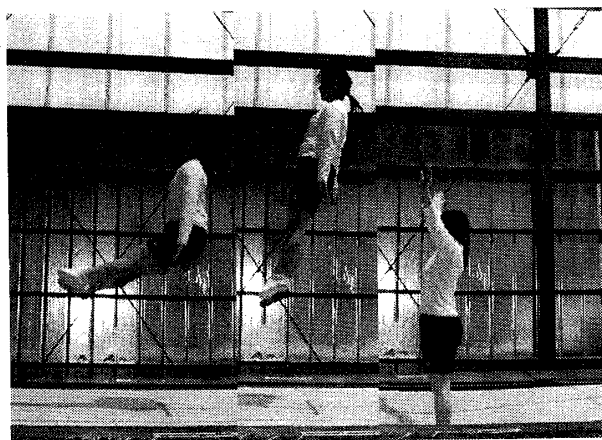
た表現をするならば、股関節をはずしたり入れたりすることではないでしょうか。この事がジャンプの方法に大きく影響するのではないのでしょうか。基本的な解釈したストラドルジャンプではないだろうか。



← ←
ストラドルジャンプ

シートドロップ

基本的にシートドロップもジャンプの一つだと言うことを忘れてはいけないと思います。アクションジャンプをしてベットから自身が離れて、もちろんまっすぐの姿勢は言うまでもなく、とることが大事であり上昇から停止をして下降する時に初めて脚を出すことになる出来ればベットに腰落ちするまでまっすぐに姿勢を保つようにして脚を出した瞬間ベットに長座して身



← ←
シートドロップ

体が沈んでいく前に脚を戻すようにして気をつけの姿勢をいち早く腰を伸ばして立つことが結果的にジャンプしたことになります。

シートハーフスタンド

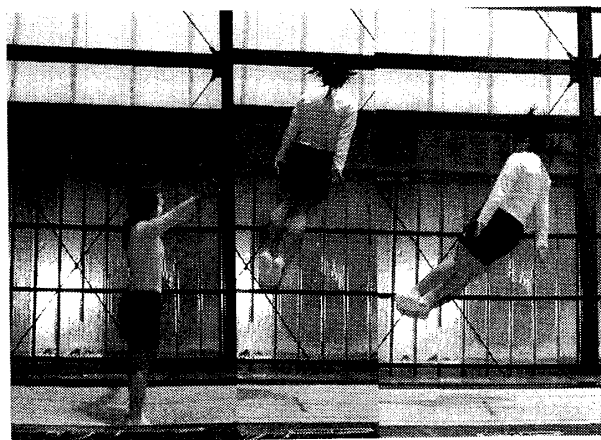
長座して空中で立つとき2分の1ひねることである。シートドロップは前に述べたように行い大事なところは前のシートドロップをいかに忠実に行ない着地の余裕を持たせて残りハーフピルエットにすることである。つまり基本の種目を2つ合わせたものとして練習することが重要である。



← ←
シートハーフスタンド

ハーフシート

この種目も前と同じようにハーフピルエットをして十分腰を伸ばして落ちてくるベットに長



→ →
ハーフシート

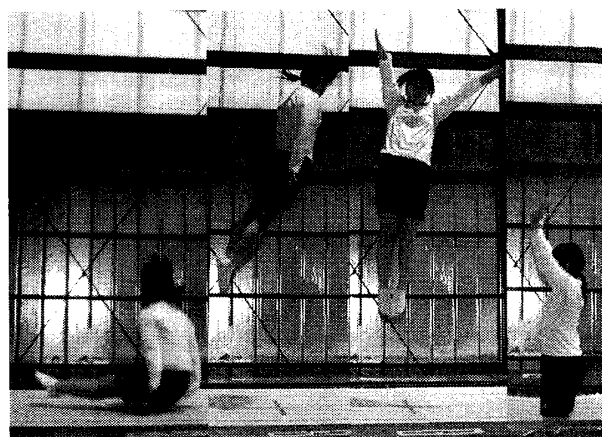
座するときに脚を出す（シートドロップ）をする、この種目も基本的に2つ合わせたものとして練習することが大事になってきます。

スィブルヒップス

この種目はシートドロップし、立つ時ハーフピルエットをして更に長座をして立つ（シートドロップ）基本種目（シートドロップ、ハーフピルエット、シートドロップ）の3つを合わせたものであるがどちらかと言うと練習方法はシートとハーフシートの2つの種目と意識して練習をしたほうが良い。シートドロップをハーフスタンドにすると脚の戻しができないことが多く完成度が低くなってしまふ。ですからこの種目の前に必ずハーフシートを先に覚えるのが良いでしょう。



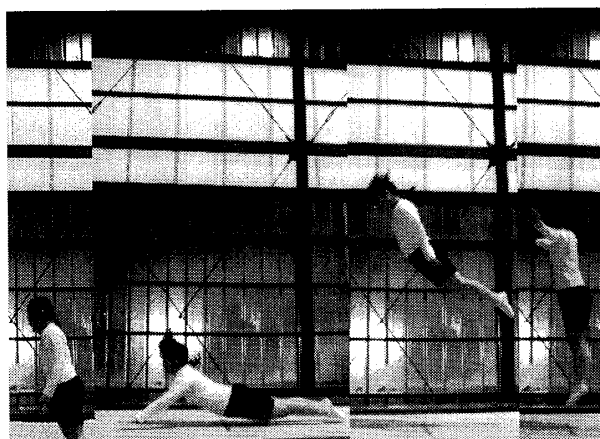
シートスィブルヒップス



フルシート

腹落ち立つ

この種目はタック、パイク、伸び型と3つの姿勢をいかに完成度高く行い、腹落ち立つをするということである。まず最初に伸び型を練習します。正しい姿勢ジャンプから身体がベットを押し上げベットが身体を上げた時、ベットから身体が離れたとき、脚を引いて姿勢（気を付け）を保持して腹落ちをする。ベットに腹落ちした時の腕はまっすぐひじを伸ばしておく、そしてベットから身体が離れた瞬間気を付けをして正しい姿勢で着地をします。



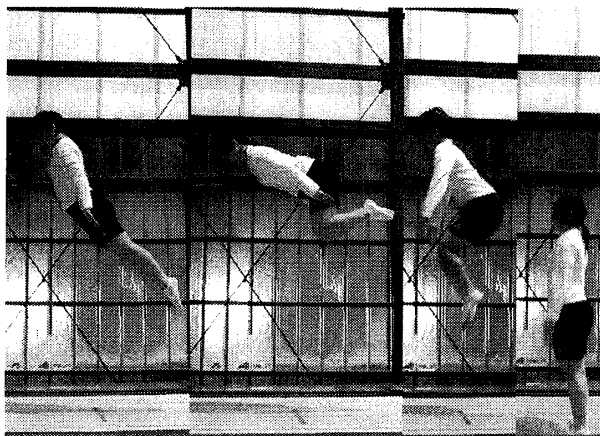
伸び型腹落ち立つ

大事なポイント

伸び型から腹落ちする際、上体はいつものように前に倒さない事が重要でありそして脚を引くのであるが非常に難しく時間をかけて練習する。脚を引くときですが上体が動かさないのでハムストリングを使うしかなくしかもこれを使うと脚の引きは20°になり腹落ちができるのであると理解してよいでしょう。

タック腹落ち立つ

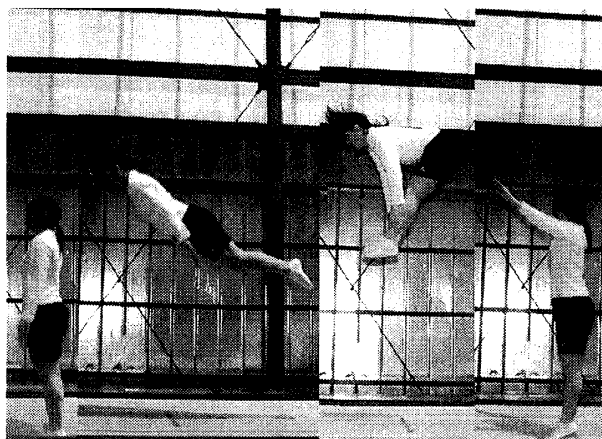
タックジャンプをした時、いかに空中で余裕を待って終わらせる（速く開く）ことで伸び型腹落ちの完成度が高いと判断したほうが良いでしょう。



← ← ←
タックジャンプ開く腹落ち立つ

パイク腹落ち立つ

上と同じような練習をする。この種目は非常に難しい為まずタックジャンプ、パイクジャンプの完成度を高くして1回ジャンプを間に入れて伸び型腹落ち立つ練習をすると良いでしょう。特に、パイクをして脚を戻すことがタックより難しいので充分間にジャンプを入れて練習したほうが良いかもしれない。



← ← ←
パイクジャンプ開く腹落ち立つ

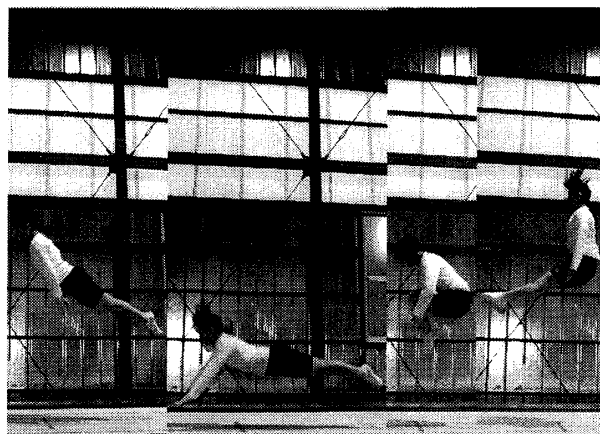
シートドロップからの腹落ち

シートドロップタックの腹落ち

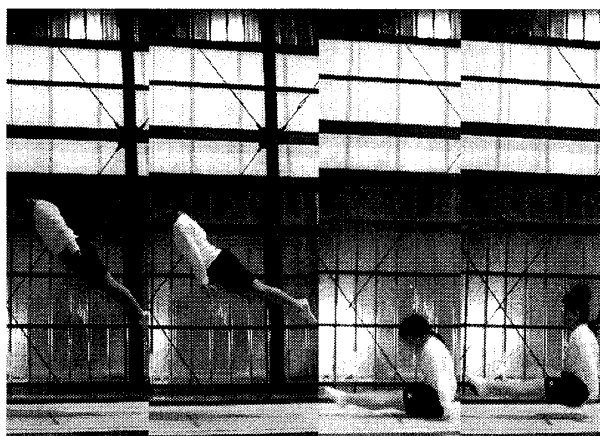
この種目はシートドロップのときいかにベッドに近づいて脚を出し瞬間脚を戻す事によって高さのあるジャンプをし、膝に力を入れて膝の

曲がりを速くしてタックをする。又すぐ膝を伸ばし気をつけの姿勢を出来るだけ長く見せて腹落ちの動作に移る。ポイントはシートの脚を速く気をつけに行く途中でタック姿勢を瞬間に行い気をつけ姿勢を長くする。

シートドロップパイク腹落ち上のタック姿勢と違って膝を曲げないので比較的やりやすいのではないのでしょうか。しかもシートをして足を戻さないでそのままベッドを支持した腕を膝裏まで動かしてパイク姿勢をとり足のみ気をつけの姿勢まで開いて戻して腹落ちの動作に移るポイントはシートからパイク気を付けまでスピードよく動かして終わらせ空中で気を付けの姿勢を長くするようにする。(股関節を充分柔らかくする)



← ← ←
シートタック姿勢開く腹落ち立つ



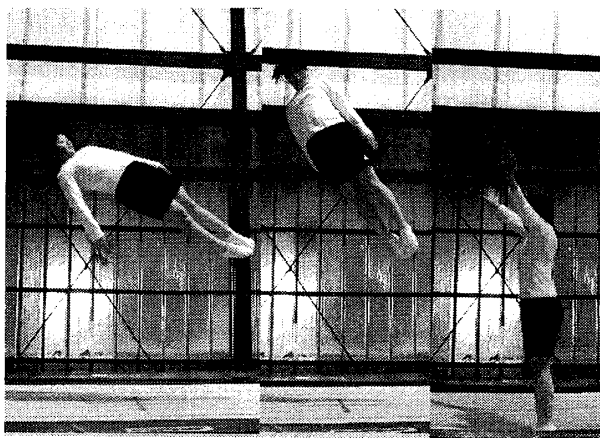
← ← ←
シートパイク姿勢開く腹落ち立つ

シートドロップ伸び型腹落ち

この種目の大事なところは以下にベッドと直角になるぐらい気をつけの姿勢を保持するかによって完成度が決まってきます。身体が直角でも脚の開き（ハムストリング20°）によって腹落ちが出来ることになります。ポイントはシートしたときのジャンプタイミングが良いと高さのあるのでベッドから離れた時余裕を持って早く気をつけ（下半身を動かす）が出来スムーズに演技が出来ることになります。

ハーフピルエットからの2分の1ひねり背落ち（ルドルフへの前練習）

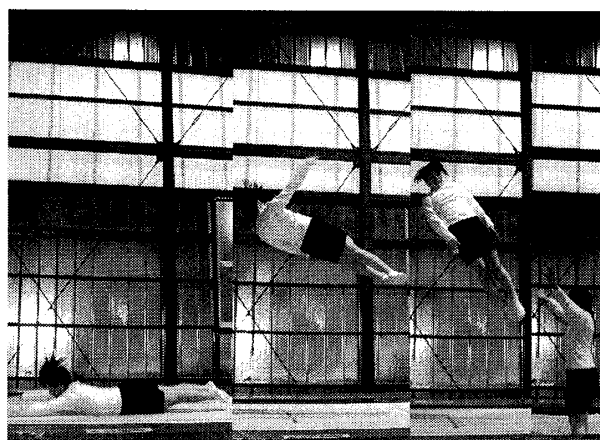
この種目を覚える為にどうしても伸び型腹落ちを先に覚えなければなりません。常に基本の技の上に成り立つと考えるからです。ただし脚の引き、腰の伸ばしが非常にむずかしいので伸び型腹落ちに時間をかけて練習してできるようになったらまず腹落ちいわゆるベットにつく時間にハーフピルエットをかけると良いでしょう。それから段々とハーフのひねりを早くして完成させる。ポイントは補助マットを使うときはすべて気をつけのまま終わることです。できるようになったときは補助マットをはずして腹落ちの時はまっすぐ腕を伸ばして行う。



ハーフピルエットからの2分の1ひねり背落ち立つ

ハーフピルエットからの1回ひねり腹落ち

ハーフから2分の1ひねりの背落ちの種目に発展させたものであり、やはり前段階の練習として腕の振りと腰のひねりのスピードによって1回ひねり（フルピルエット）になることである。しかしあくまでも伸び型腹落ちは意識を持ってないといないと先にひねってしまい、1回ひねった時に軸が狂ってまっすぐ腹落ちができない。



ハーフピルエットからの1回ひねり腹落ち立つ

ハーフピルエットからの1回半ひねり背落ち

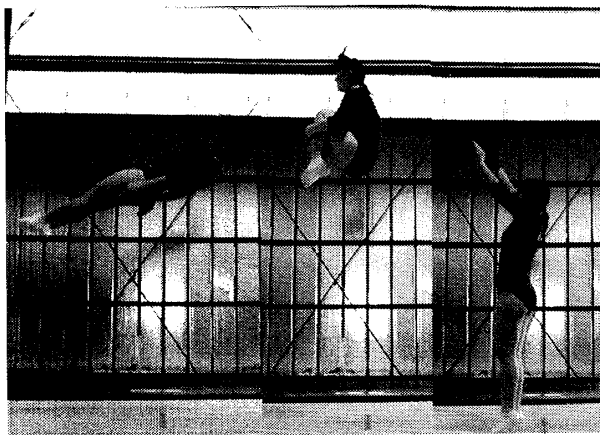
ハーフから1回ひねり背落ちの種目に発展させたものであり、1回ひねりと違って伸び型腹落ちをかなり意識を強く持って腕の振りと腰のひねりをスピードかけてひねることが要求される種目である。この種目の完成度が高ければルドルフの技の覚えは50%に達することが出来るであろう。

タックジャンプ姿勢開く背落ち（後方宙返りへの前練習）

この種目はまず基本のタックジャンプが完成されているかによって決まってきます。

重要なことはタック姿勢が空中で頭や背が倒れないようにする。

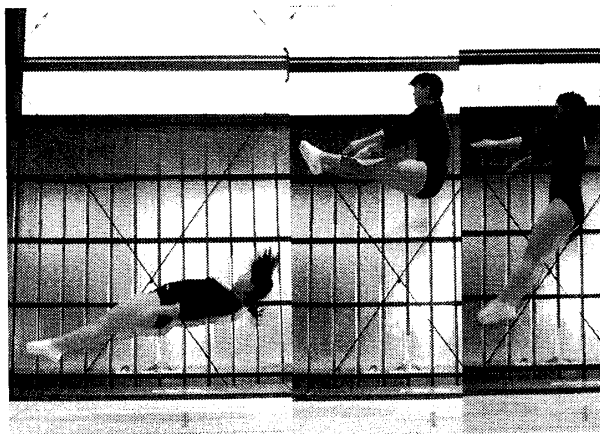
タックから背落ちに移行する際、すべて下半身の伸ばしで背落ちできるようにします。ポイントはひざを蹴るように力強く伸び、腰もほとんど同時くらいに伸ばすと背落ちに移行できる。しかしどうしても体がタックした時倒れてしまう現象が起こりやすい。また、背落ちを意識してしまいタック姿勢もむずかしい状態になる、むしろタック姿勢を必ず取り練習した方が完成度が高い。



タックジャンプ姿勢開く背落ち（タックバックの基本）

パイクジャンプ姿勢開く背落ち （後方宙返りの前練習）

タックジャンプ後へ背落ちと練習はほとんど変わらないが重要なところはパイク姿勢が不十分であるということである。股関節が柔軟でな



パイクジャンプ姿勢開く背落ち（パイクバック）

いとむずかしい（腸ヨウ筋を使う）また、背落ちして移行する時腰を伸ばすスピードがないと背落ちが不完全になりやすいので注意しなければならない。

これもタック背落ちと同様中間練習（シートドロップ）も行い練習を急がないように且つ、完成度の高い技を修得すべきが、基本練習の本筋である。

ストレートジャンプからの背落ち（後方）

この種目は腰をタイミングよく前に出すように行う。腕はまっすぐ上に伸ばす、動かないようにする意識を持つて行う。そうするとどうしても腰のタイミングがうまく取ることが難しくなってきます。ポイントは腕を動かさないで腰が前に出ることによって正しい姿勢で背落ちができることになるでしょう。腰を前に出すことも足首ジャンプを確実に終わらせてから行うことも重要なタイミングの取り方になります。もちろんひざ・足首・足先の下半身のしめは当然できていなければなりません。

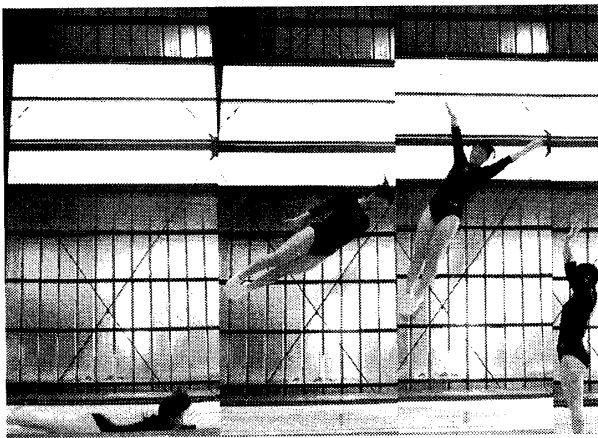


伸び型ジャンプからの背落ち（レイアウトの基本）

ストレートジャンプからの2分の1ひねり 腹落ち（ツイストの前練習）

この種目はストレートジャンプからの背落ち

と練習は変わらないが、この中に2分の1ひねりを加えて腹落ちに移行する。ひねるきっかけやひねるスピードはジャンプの高さによって決まってくるので足首ジャンプ（低い）で練習します。ひざと腰に力を入れて腰を前にタイミングよく出します。この時、同時に腰をひねることを加えるように行います。腰のひねりが強いとひねり過ぎになってしまいますので、練習を重ねながら2分の1ひねりになるように練習します。ポイントは腹落ちが正確にできていれば完成度が高いと言えるでしょう。また腕はまっすぐ上に伸ばして動かないように行うことは言うまでもありません。腕はツイストの前練習だからこそ腕を降さない。演技として行う時はこの限りではない。

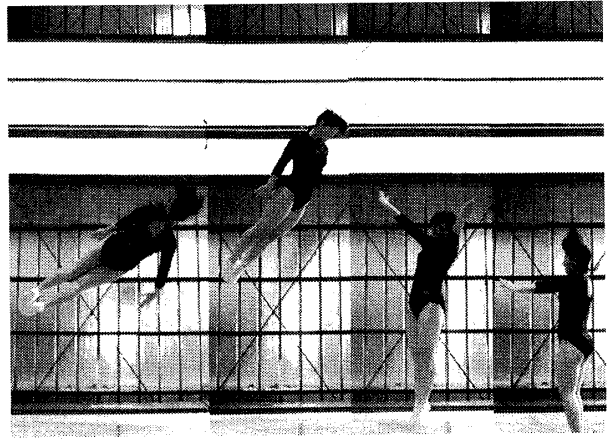


ストレートジャンプからの1/2ひねり腹落ち立つ

ストレートジャンプからの1回ひねり背落ち (ツイスト直前の前練習)

この種目はストレートジャンプからの2分の1ひねり腹落ちの練習に再び2分の1ひねりをして1回ひねりとしします。重要なのはまっすぐ上げていた腕を気をつけまで振って2分の1ひねります。ポイントは必ず腰を前に出して背落ちに入る技をしてから（すぐ腰をひねり入る）手を振って降ろさないと軸が狂ってしまうので

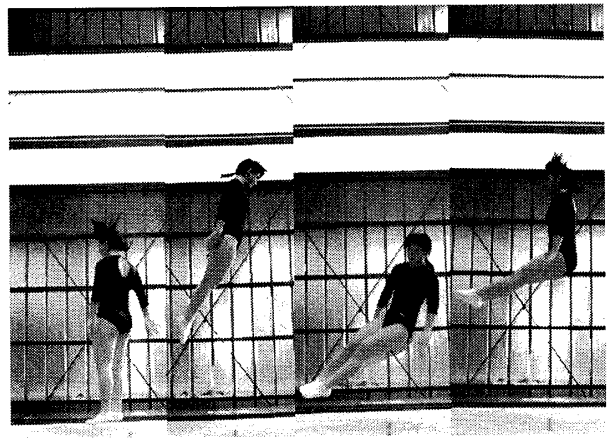
注意する。しかし高さのあるジャンプになると当然2分の1ひねりのスピードが遅くなることは言うまでもない。（腰ひねりで1/2腕のふりで1/2ひねり）



ストレートジャンプからの1回ひねり背落ち立つ
(ツイスト直前の前練習)

シートドロップ1回ひねり立つ

この種目はシートドロップからのハーフスタンドにさらに2分の1ひねりが加わったものです。シートドロップ1回ひねり腹落ちの前段階練習としても使います。その他にもルーディーの基本練習として意識して行うことも良いでしょう。



シートドロップからの1回ひねり立つ

シートドロップからの1回ひねり腹落ち

この種目はシートドロップからの1回ひねり

立つ技の発展したものあります。

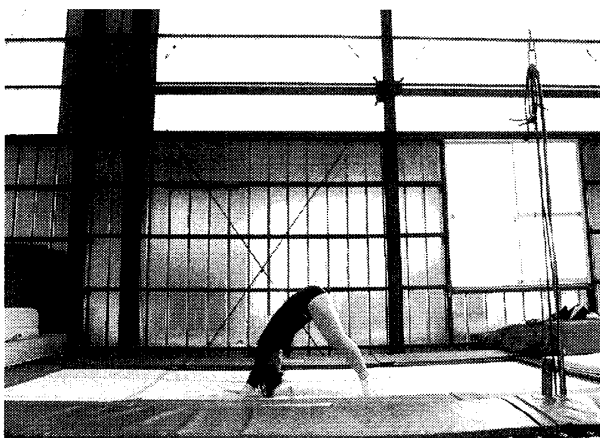
脚がベットに触れた瞬間気をつけをしますのでジャンプとなります。重要なことは脚を強く引く（ハムストリング20°）を使い、さらに腰でひねることを加えますので練習に時間がかかるでしょう。また必ずスポーツーマットを使用し、修得するまではできるだけ使用しましょう。段階練習をして行く事もよいでしょう。



シートドロップからの1回ひねり腹落ち立つ

ベットでの停止状態での四ツンバイからのパイク姿勢

この練習はベット上で四ツンバイになり、まず膝を伸ばしてお尻を上げるようにします。このときひじで支持していたものを肩に入れるように伸ばしますと、くの字型のようになります。



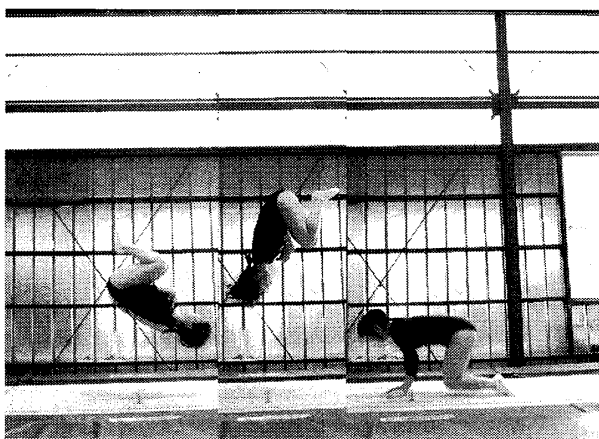
ベット上停止状態での四ツンバイからのパイク姿勢

一つのイメージトレーニングとして取り入れるようにします。

（ほとんど同時に伸ばしますが、膝の伸ばしが早いかもしれません。）

四ツンバイジャンプでの背落ち宙返り（前方）

まずベットの上で四ツンバイジャンプを練習します。重要なことは四ツンバイ姿勢を崩さないようにします。また、ある程度高くなるようになるまで練習します。常時10回程度までできるようにしましょう。次は気を付け足首ジャンプから四ツンバイジャンプの練習をします。回数はできれば1回のみにして腹落ちで止めることも良いでしょう。次に宙返りの練習に入ります。四ツンバイジャンプをしてベットが身体を押し上げた瞬間あごを引き同時に腕を胸に折り曲げてしまうように動作をします。注意することは四ツンバイジャンプの姿勢は決して崩してはいけません。また背落ちした時も四ツンバイの姿勢が崩れないようにします。ここで宙返りの言葉を使っていますが、宙返りの意識をしますと大きく頭を動かして回そうとしますので、言葉としてはあまり使わないようにして四ツンバイ背落ちの方が良いかもしれません。



四ツンバイジャンプでの背落ち宙返り（前方）

四ツンバイジャンプからのパイク姿勢からの背落ち

この種目は最初あまり高い気をつけジャンプをしないでいき、正確に四ツンバイジャンプをします。そのあと、膝に力入れて伸ばし、お尻を真上にあげます。この時腕もしっかりと肩を入れるように強く押して入れます。そしてそのまま丁度90°になる姿勢を保持すればそのまま背落ちに移行するでしょう。ポイントはどうしても頭を前に振り込んでしまうので背落ちが前に出てしまうのはよくありません。基本的に真上に上がるようにします。



四ツンバイジャンプからのパイク姿勢背落ち宙返り

四ツンバイジャンプからのタック姿勢背落ち

この種目はタックから本来は開いて背落ちの種目の前段階の練習として位置づけられています。四ツンバイジャンプをしてベットから離れたらまず膝を伸ばしお尻を12時に上げ同時に肩もしっかり伸ばし空中姿勢がきれいなパイク姿勢になってベットに落ちる時膝のみを曲げてしかもかかとお尻にくっついてタックをしてベットに着床する。

ポイントはパイク姿勢からタック姿勢がきちんと区別して動かせるかどうかの練習である。

四ツンバイジャンプからのタック開く姿勢を取る（気を付け）背落ち

この種目は四ツンバイジャンプからパイク姿勢で上昇していき、停止及び落下する時すばやくタック開くを行う。そして開いた角度は12時を示せば開きが良いとされる。

ポイントは下半身の動きをスピードよく動かして、膝を伸ばしタックをしてすぐ開くことで12時方向に開くことが出来る。



四ツンバイジャンプからのタック姿勢開く背落ち宙返り

四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開くを取る背落ち

この種目は四ツンバイジャンプをしてベットから離れたらすぐ膝と肩を入れパイク姿勢を取りすぐ開く。膝の曲がりかタックと違ってない



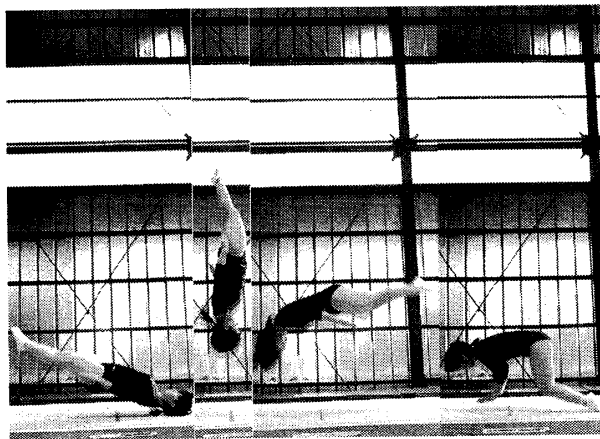
四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開く背落ち宙返り

為、比較的やりやすいように見えるが、スピードよく開くことが反対に出来ない為、膝を伸ばした時遅れないようにパイク姿勢を開かないと12時で開くことができない。ポイントは四ツンバイジャンプの方向が真上に行くことが絶対条件である。

四ツンバイジャンプからの伸び型 (レイアウト) 姿勢で背落ち

この種目は四ツンバイジャンプをベットの身体を上げた瞬間にももちろん方向は12時である。腰を伸ばすそして更に脚を引いて背落ちに移行します。

ポイントはやはりスピードよく気をつけ姿勢ができることである。



四ツンバイジャンプからの伸び型姿勢背落ち宙返り

四ツンバイジャンプからのタック姿勢開く 2分の1ひねり腹落ち (あえて2分の1をハーフピルエットとする)

この種目はタック姿勢開く動作までは全く同じであるが2分の1ひねりを加えるとどうしてもひねりに気を取られ結果的に身体が気をつけの状態が少なくなってしまうことになる為、タック姿勢開く特に腰を伸ばした瞬間のエネルギーを使って腰で2分の1ひねることが重要になってきます。

ですからタックして脚を伸ばす時に2分の1をひねらないようにすることである。



四ツンバイジャンプからのタック姿勢開く1/2ひねり腹落ち

四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開く 2分の1ひねり腹落ち

この種目は四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開く動作は同じであるが、開くスピードが速く行くと2分の1ひねりがスムーズに行くかもしれない、また2分の1ひねる時は腰でひねる為、また下半身の動き（開く）にスピードがないとひねりが遅れてしまう結果になる。もう一度ここで述べておきたいことは状態からタック姿勢パイク姿勢は根本的に基本に忠実であることと下半身の動きのみでタック姿勢パイク姿勢を作ることが基本である。

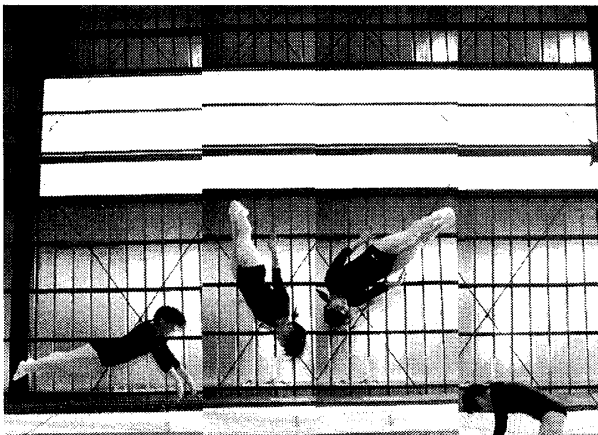


四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開く1/2ひねり腹落ち

四ツンバイジャンプからの伸び型

(レイアウト) 2分の1腹落ち

この種目は四ツンバイジャンプからベットより身体が離れた瞬間に腰を伸ばし（股関節）脚を引き（ハムストリング20°を使う）気を付け姿勢で2分の1をひねる。2分の1ひねりを腰でひねる訳ですが、どこでひねるかはやはり最初は身体が落ち初めてからひねるべきであろう。なぜなら落ちてくる時の2分の1ひねりは容易ではあるが上がって行く時の2分の1ひねりは容易ではないからです。12時でひねり終わることが望ましいのでやはり11時から腰でひねる為、かなりの練習が必要であろう。タック、パイク、伸び型の中で最も練習時間をかけるのはこの伸び型（レイアウト）ではないでしょうか。



四ツンバイジャンプからの伸び型姿勢1/2ひねり腹落ち

四ツンバイジャンプからのタック姿勢1回ひねり（フル）背落ち

この種目は四ツンバイジャンプからベットより離れたいわゆるベットが身体をあげて空中に浮いた瞬間、膝に力を入れお尻を上げ腕はひじを伸ばし肩まで入れて一瞬パイク姿勢になったとたんタックしてすぐ開くこの時の順序は膝を伸ばし腰を伸ばす、そして気を付けの姿勢に移行した瞬間にフルピルットの状態で1回ひねり

ます。ひねり終わりはやはり12時になるようにします。ポイントは膝を伸ばしとタック姿勢と1回ひねりをスピードをつけてひねります。



四ツンバイジャンプからのタック姿勢開く1回ひねり背落ち宙返り

四ツンバイジャンプからのパイク姿勢1回ひねり（フル）背落ち

気を付けジャンプから四ツンバイジャンプに移行してベットから身体が離れた瞬間膝を伸ばしお尻を上げ腕を伸ばし肩を入れパイク姿勢を作るこの時パイク姿勢は瞬間行い、すぐ開くことが重要であり、開きとパイクが遅れると1回ひねりを遅れてしまうことになるからです。タックと違い膝の曲げ伸ばしがない分だけ早く開いて腰でひねりきることが出来るでしょ



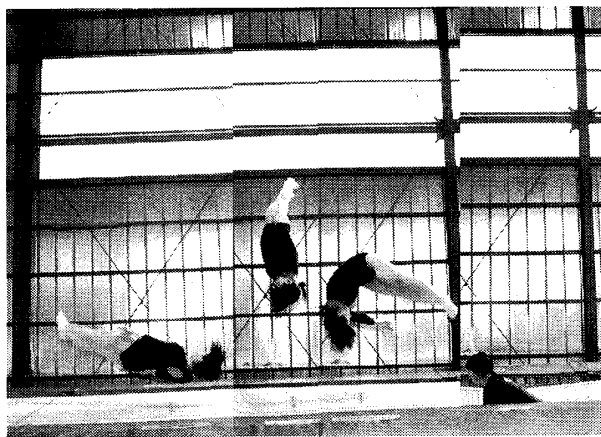
四ツンバイジャンプからのパイク姿勢開く1回ひねり背落ち宙返り

う。ポイントはやはり12時までひねりを終わらせて気をつけ姿勢で背落ちすることである。

四ツンバイジャンプからの伸び型

(レイアウト) 1回ひねり(フル) 背落ち

この種目はいかに四ツンバイジャンプを12時に上げた瞬間に腰を伸ばし脚を引いて気をつけの姿勢を行った時腰で1回ひねるかである。もちろんひねり終わりは12時とします。ポイントは伸び型でひねるので早くひねりやすくなって軸がまっすぐなっていれば良いが軸が横になるときはまず腰を早く伸ばしてから腰でひねるようにします。



四ツンバイジャンプからの伸び型姿勢1回ひねり背落ち宙返り

気を付けジャンプからのパイク姿勢背落ち (アクションジャンプを使用)

この種目はまずひざと足先、足首、腰(股関節)をしっかり伸ばすことが重要であり特に腰の力(しめ)を意識してベットの身体を上げてくれた瞬間腰を引張りパイク姿勢を作り、背落ちをする。どうしても上体が先に倒れてしまう現象が起きてしまうのを練習によってカバーする、また下半身から持ってくる意識をする必要があります。腕はお尻を上げた時は手を上げて

いる、そして手を振って膝裏を持ってひじを伸ばしている。



気を付けジャンプからのパイク姿勢背落ち立つ(アクションジャンプを使用)

アクションジャンプからのタック姿勢開く 背落ち

この種目はパイク姿勢と全く同じ練習ですがパイク姿勢は上昇の過程瞬間姿勢であり、すぐひざを先にスピードよく曲げると腰も曲がってくれるようになりタック姿勢とするすぐにまた、膝を先に蹴るように伸ばし最後に腰を伸ばして気をつけ姿勢で背落ちに移行する結果的に12時で開けるようにスピードをつけて行うことになります。ポイントはひざの伸ばしから曲げさらに伸ばすという基本的な動作がスピードよくで



アクションジャンプからのタック姿勢開く背落ち立つ

きるかということです。また、パイク姿勢で上昇して行き結果的にタック開くと12時で終了することになる。

アクションジャンプからのパイク姿勢開く背落ち

この種目はパイク姿勢と全く同じ練習であるが重要なのはスピードである、また絶対上体を使ってパイク姿勢を作らないことである。

腰を伸ばしてベットから身体が離れた瞬間膝を強く力を入れお尻をスピードよく引っ張り充分な回転をつけ、またそのスピードを落とさないで脚もスピードをつけて開く事が必要であり開く動作も決して上体と下半身の両方を使わないで下半身のみで開くことが大切です。開く位置は12時までとする。ポイントはスピードがあれば12時で開いた時、更に身体が上に上がって行くように見えるのが非常に完成度が高いといえます。(上下運動ができています。)



アクションジャンプからのパイク姿勢開く背落ち立つ

アクションジャンプからの伸び型(レイアウト) 姿勢背落ち

この種目はまず腕をまっすぐ肩を入れて伸ばし腰も伸ばして正しい気を付け姿勢を必ずつくることである。ベットから身体が離れた瞬間脚

を引き(ハムストリングで脚の引きは20°)上に上がりながら回転をして背落ちに移行する。ポイントは腰が少しでも曲がっているとハムストリングが全く使えなくなるので回転不足になる。上体で12時以降落ちてきてから気を付けをして背落ちになる事さらに進んだ状態になると1時増しより腕の振りでスピードをつけ回転させることもできる。

徐々に練習を増やすにつれて2分の1ひねりを早くひねるようにし、最終的には12時までの間に腰を伸ばすと同時に2分の1ひねる。(ハーフピルエット)そして2分の1ひねりも12時までにして終わらせるようにしたいものです。



アクションジャンプからの伸び型姿勢背落ち立つ

アクションジャンプからのタック姿勢開く2分の1ひねり腹落ち

この種目はベットから身体が離れたとき瞬時に膝を伸ばし腰を12時方向に引っ張りひざを曲げ伸ばす又、腰も伸ばすといったように行い12時になるまでに2分の1ひねりします。

徐々に練習を増やすにつれて2分の1ひねりを早くひねるようにし、最終的には12時間までの間に腰を伸ばすようにします。(ハーフピルエット)



アクションジャンプからのタック姿勢開く1/2ひねり腹落ち立つ

アクションジャンプからのパイク姿勢開く 2分の1腹落ち

この種目はパイク姿勢開く動作は少しでもパイク姿勢を早く開くことが大切であり、全体に遅れると2分の1ひねりも後半いわゆる落下途中でひねることになってしまうのでやはりポイントとしては早くパイクを取り早く開いて12時までに2分の1ひねりを終えることが良いでしょう。完成度が高いときは2分の1ひねってもまだ少し上昇していくところがあり姿勢もきれいに取れるようになります。最低落下するまで停止の状態までに2分の1ひねりを終わらせ



アクションジャンプからのパイク姿勢開く1/2ひねり腹落ち立つ

たいものです。

アクションジャンプからの伸び型 (レイアウト) 2分の1腹落ち

この種目はアクションジャンプをした時、膝と腰がしっかり伸びベットの身体を上げて離れた瞬間脚を引き（ハムストリング20度）回転させる。少しでも遅れたりすると、回転不足や腰が取れたりする現象を起してしまうので注意したい。また2分の1ひねり時期はまず回転して落下してベットに近づくところで2分の1ひねり徐々に2分の1ひねりを早くしてできれば12時までに2分の1ひねりを終わらせることが良い。この時腕は2分の1ひねる時に振り下ろして2分の1ひねりのきっかけとして使用します。ですから12時以前上昇の過程では腕はすぐ振り下ろすことになります。（注意：バラニーの基本は腕を12時近くになって振り下ろす又ルドルフの基本はすぐ腕を振り下ろすことになります。）



アクションジャンプからの伸び型姿勢1/2ひねり腹落ち立つ

アクションジャンプからのタック姿勢開く フル（1回ひねり）背落ち

この種目はまずタック姿勢開く2分の1ひね

り腹落ちをある程度完成度が高くないと難しいことになります。12時までに2分の1を終わることができると残り2分の1ひねり（ハーフピルエットの意識）を行えば一回になります。最初はどうしても一回ひねりにこだわり軸が曲がったりタックがきちんとしていなかったりするので、まず2分の1ひねりを行いベットの腹落ちする瞬間に残り2分の1ひねる練習を続けることであり、本来の気をつけのまっすぐの姿勢をくずさないで一回ひねりを終えることです。ポイントはタック姿勢開く2分の1ひねり腹落ちを12時までに終わらせることです。もちろん腰でひねることは言うまでもありません。



アクションジャンプからのタック姿勢開くフル1回ひねり背落ち立つ

アクションジャンプからのパイク姿勢開くフル（1回ひねり）背落ち

（伸び型フルインバラニーの基本練習）

この種目はパイク姿勢開く2分の1腹落ちの練習の完成度を高めてから行くと早く修得することになるが、最初はやはり2分の1ひねり＋2分の1ひねりとして行なうことが良いでしょう。ひねりが腰を伸ばして行なっているか、またスピードよくひねりがかかっているかと言うことでしょう。もちろん12時までには1回ひねりを終わってなくてははいけません。しかもフル



アクションジャンプからのパイク姿勢開くフル（1回ひねり）背落ち立つ

インバラニーの基本にする為には1回ひねっても更に上昇するか停止の状態ではひねり終わることが重要になります。

アクションジャンプからの伸び型（レイ）

フル（1回ひねり）背落ち

（ルドルフとフルインバラニーパイク姿勢の基本練習）

この種目は完成度によって色々な基本練習として使用することが出来る最初はやはり、2分の1ひねりが早くひねることが出来ないので伸び型背落ちのように身体が落下してから2分の1さらに1回ひねりとして進んで練習量を増や



アクションジャンプからの伸び型姿勢フル（1回ひねり）背落ち立つ

して行きます。腕は最初の練習は早く振り下ろさないが12時まで1回ひねりを終わらす時は腕は早く気をつけて、真上に上昇しながら1回ひねることになり、上昇停止の時1回ひねりが終わっていると（フルピルエット）次の姿勢が出来るようになります。例えばタック姿勢とかパイク姿勢になります。

試合に出場するための基本練習

- ① 10本ジャンプの中での構成を考える。
- ② 背・腹のジャンプを必ず構成に入れる。
- ③ 新しい技が修得できたら前後の技を入れての練習。
- ④ 技の数を分けてのコンビネーションの練習
- ⑤ 技のシステム化練習による減点の少ない演技。
- ⑥ 基本技の重要順位による練習時間の量。

⑤番の技のシステム化について述べたいと思います。1つの新しい技を習得する時、やはりその技の元になる基礎基本の練習はどこにあるかということになります。例えば、高度な技のハーフインハーフアウトと言った種目2回宙返りの中で1回宙返りで2分の1ひねり2回宙返りで2分の1ひねります。この種目をどの基本技の組み立てで成り立っているかを分析することから始めるのです。

例 ハーフインハーフアウト（上級練習）

- ① 基本技→ハーフピルエット 基本技→前のパイク姿勢背落ち 基本技→前のタック姿勢開く背落ち 基本技→ハーフピルエット+前のパイク姿勢背落ち→ハーフピルエット+前のパイク姿勢背落ち+前のタック姿勢開く背落ち 基本技→ハーフピルエット+前のパイク姿勢背落ち+前のタック姿勢開く背落ち+1と3分の4回転 といったようにシステム

として一連の練習順序を固定化し更に個人の技術レベルによりシステムの内容を変更しながら。基本練習を進めていく方法である。しかし、最初のハーフピルエットに練習量を多くすることが完成度を高くすることに結びつく。もう1度順序に沿って練習の方法を述べてみましょう。

まずハーフピルエットを足首ジャンプ、腰ジャンプ、フルジャンプの3種類ジャンプで練習します。腰をしっかり伸ばしたとき、2分の1ひねりのかかりをベッドから離れた直後に2分の1ひねりが終わるようにします。さらにベッドから身体が離れたとき、膝に力を入れていないと空中で腰を取ることが難しくなるので膝は力を緩めないようにします。そして、パイク姿勢背落ちの練習に入ります。このときどうしても後ろに頭及び肩が倒れてしまいますので常に真っ直ぐなハーフピルエットで入るようにします。ハーフからパイク姿勢背落ちが出来ればあとはタック姿勢開く練習に入ります。この練習の完成度が高くなり又、フルジャンプで行えるようになってから1と4分の3の練習をします。ここまでくれば後はエバーマットを使用していよいよハーフインハーフアウトとして練習します。

あとがき

トランポリン競技の歴史はまだ浅いといっても過言ではないと思います。ひとまずトランポリン競技の基本的な考え方を身につけてそして基本的な練習において美しい姿勢をまず作り上げさらに高いジャンプを行い真っ直ぐ上に上昇して元に戻ってくる技術を身につけなければな

りません。しかしこれらの3つの基本動作を修得するには長い基本練習を時間と日にちをかけて行うことが重要になってきます。どうか特にジュニアの選手についてはじっくり基本を身に

つけて頂きたいものです。又、次の中級、上級教本を作成して皆さんにご紹介致したいと思えます。