



名倉 沙織

Saori Nakura
(21歳)

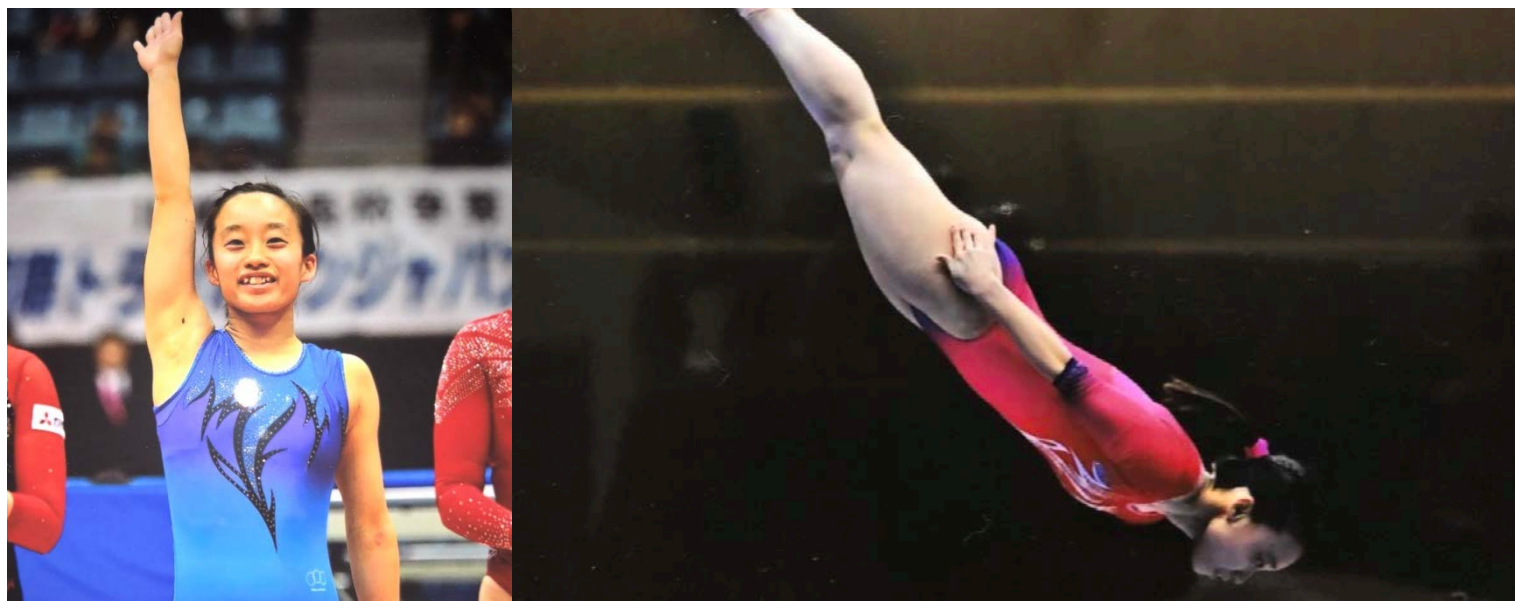
トランポリン

2018年6月度 活動報告



～ 全日本選手権へ向けて ～

2018年6月度活動報告 名倉沙織



Introduction

【見どころ】

トランポリンの演技は、①安定した高さ、②フォームの美しさ、③移動(トラベリング)しない安定さ、④持ち技の演技構成の観点から採点されます。トランポリンの醍醐味である高さを上げれば、逆にバランスを失い、フォームのみだれやトラベリングが生じやすくなります。又、自由演技では難度点が加算される為、より高難度の技にチャレンジするほど難度点が高い反面、不安定になり高い演技点を得られにくくなります。したがって、選手はこの両方の得点バランスを考慮しながら自分に合った自由演技種目を構成して、より高く、より美しく、より高難度に挑みます。

【競技種目】

個人競技

演技は異なる10種目の技で構成された第1自由演技1回と第2自由演技1回の合計得点により8名が決勝に進出します。決勝進出者は、持点0点で再度自由演技を行い最終順位を決定します。

シンクロナイズド 競技

2人の息の合った演技がみどころで、トランポリンに着床するタイミングが合っていればあっているほど高得点につながります。2人の選手が空中でかさなり合うこともあります。

団体競技

団体競技は、個人競技の得点を合計して順位が決定します。1チームは最大4名で構成され、予選では4名が演技をして第1自由演技、第2自由演技それぞれのトップ3の合計得点が団体得点となり、決勝では3名のみが演技をして全得点が団体得点となります。決勝では3名の選手がノーミスで演技を行う必要があり、緊張感の高まる戦いとなります。

Schedule

◎2018年度スケジュール

6月29日、30日	世界トランポリン競技選手権大会 日本代表最終選考会
7月3日～9日	ワールドカップ スイス大会
8月17日～19日	第53回全日本学生トランポリン協議選手大会
8月22日～24日	ナショナル強化合宿
9月7日～9日	東日本トランポリン競技選手権大会
9月24日～31日	海外強化合宿
10月19日～21日	全日本トランポリン競技選手権大会
10月24日～27日	ナショナル強化合宿
11月28日～12月1日	ナショナル強化合宿
12月14日～16日	ジャパンオープン
1月14日～19日	ナショナル強化合宿
2月12日～18日	ワールドカップ バクー大会
3月6日～9日	ナショナル強化合宿

Report - June

はじめまして。この度6月からサポートをしていただくことになりました、名倉沙織です。東京五輪に出場することを目標に、日々練習に励んでおります。また、トランポリンの素晴らしさや夢を持つことの素晴らしさを演技で伝えられるように頑張りたいと思います。

今月は世界選手権の最終選考会がありました。今年も代表入りを目指し練習してまいりましたが、5月に膝をケガしてしまい、思うような調整ができず代表入りすることができませんでした。しかし、ケガから復帰して3週間で試合をむかえ、選考会という緊張感のある中で、自分の今ある力を出し切れたことは自信になりました。

また、今回のケガで自分の身体の弱い部分がわかりました。現在は、トランポリンの練習とリハビリを並行して行なっています。このケガを機に、弱点を克服し、次に目標とする10月の全日本選手権で自分らしい演技ができるよう、日々精進していきたいと思います。

