

◆トランポリン

1. トランポリンとは

トランポリンは周囲を金属製のバネで張ったマットの上で、連続したジャンプを行うスポーツである。トランポリンのバネを利用して空中に舞い上がる感覚は独特のものであり、日常生活では味わえない楽しさがある。

全国スポレク祭では、シャトル競技という競技方法で行う。2台のトランポリンを使って、2名の競技者が言葉の「しりとりゲーム」のように交互に1種目ずつ跳躍演技を増やしていき、失敗した選手が敗者となる対人競技である。

2. 使用用具

(社)日本トランポリン協会公認の普及検定品(ミドルサイズ)トランポリンを使用。全国スポレク祭では8基使用。

○サイズ

長さ 4,500mm~4,700mm

幅 2,700mm~2,900mm

高さ 950mm~1,050mm

○ベッド

メッシュベッド

○ゴムケーブル又はスプリング(金属)のものを使用する。

3. ルール

- (1) (社)日本トランポリン協会シャトル競技ルールにのっとり行う。
- (2) 競技時間は3分間。
- (3) 1チーム6人で、第1・2競技者は20歳以上、第3・4競技者は30歳以上、第5・6競技者は40歳以上で、男子は3人以内。
- (4) (社)日本トランポリン協会制定の「トランポリン練習表(普及版)」30番までの種目を使用する。

4. プレーの進め方

- (1) ジャンケンで先攻、後攻を決める。
- (2) 先攻選手が行った跳躍演技に、後攻選手が別の跳躍を加えた演技を行い、繰り返し跳躍を加えて演技をしていく。
- (3) 連続運動を間違えた場合負けとする。

(4) 3分間で両者とも失敗しなかった場合は、フォームの美しさや、ジャンプの高さで審判が勝敗を判定する。