

[伸びる人/結果を出す人]がやっている努力/習慣

☆今までしていなかったことを習慣にするまでには努力が必要ですが、習慣になってしまえばその習慣は「努力の行動」ではなく「当たり前行動」と認識するようになります。(歯磨きと一緒に)

☆より良い習慣をより多く身に付けた者が自分への勝利者、人生の勝利者となります。

☆まずはできることから一步一步始めましょう!!

* 下記に挙げたのは例であってこれが全てではありません

試合/審査前の準備

○目標を立てる

・ **結果目標**：例→○月○日の試合で優勝して仲間や家族と一緒に喜ぶ。

○才までに黒帯を取得する

・ **プロセス目標**：例→病気や怪我をしない。試合中絶対に諦めない。以下の習慣を身に付ける。

○稽古計画

試合/審査当日までにどのように心技体の準備をするか年/月/週/日ごとのスケジュールを立てる。

○イメージトレーニング

・ なりたい自分になったイメージをする：例→チャンピオンになって充実している自分と喜んでくれる仲間や家族をイメージする。黒帯になって後輩を指導している自分をイメージする

・ 理想の動きや行動をしている自分をイメージする：例→試合で華麗な一本勝ちをしている自分をイメージする。何があっても動じない(不動心)自分をイメージする

○真似る(学ぶ)～他者の良いところを真似する。

・ **do(行動)**：例→技 稽古方法 習慣

・ **be(態度/姿勢)**⇒行動以上に上達に有効/重要と言われている。

例→真剣 素直 ひたむき 食欲

○プラス思考(前向き、積極的、強気)

・ 否定的な言葉やイメージが心に浮かんでも「でも○○!!」などプラスな言葉で気持ちを切り替えたり、行動で心をプラス思考に変化させる。

言葉(セルフトーク)：例→「腕立て伏せ 100 回もやるの!? うぁキツイな～。

いや、でもこれで心も身体も強くなれる!!」

・ **行動**：例→笑顔 胸を張って顔を上げる ガッツポーズ スキップ 鼻歌

○稽古日誌⇒必ず良いところは記入し、楽しく継続すること。

・ 記入内容例→心技体で良かったことや学んだこと。気づいたこと。今後の課題と解決方法

心：例→「練習試合で試合に近い闘争心と集中力で戦えた。ちょっと動きが硬かったので今度は呼吸法でリラックスしてからやってみる」

技：例→「カウンターの下突きを大分タイミング良く入れられるようになった。

さらに威力をアップさせるために倒すカウンターのイメージで打込みを毎日 100 本づつ行う」

体：例→「スタミナが続かず後半動きが鈍く技が不正確になってしまった。

インターバルダッシュやミット・サンドバッグなどのスタミナアップ計画を立てる」

○研究

道場：例→自分自身と他者を観察して良いところ良くないところを分析する。

道場以外：例→試合観戦を積極的に行う。他のスポーツや職人などから学ぶ。読書研究する。

自分自身の試合やスパーリングのビデオや全日本や世界大会のビデオで研究する。

○自主稽古→上級者は大概,自主稽古の時間が一番多いものです。

道場：例→稽古の前後の時間を利用して技術稽古や体カトレーニング、部位鍛錬(砂袋)などを行う。

道場外：例→走り込みや上記内容を行う。

○集中力の高める工夫 ～リラックス(R)の後に集中(C)をセットで行う。

呼吸法/声：例→のがれの呼吸表(R)/裏(C) 息吹(C) 覇気のある挨拶/返事/気合(C)

表情/目線：笑顔(R) 鋭い眼と表情(C) 1点集中(C)

皮膚刺激：例→マッサージ(R) ピンタ(C)

姿勢：背筋を伸ばす(C) 胸を張る(C)

思考/イメージ：例→プラス思考(R) 目標達成や理想の動きをイメージ(C)

動作：例→脱力運動(R) ガッツポーズ(C) キビキビした動作(C) 遊び(R&C)

○身体のメンテナンス

道場：例→クールダウン ストレッチ

道場外：例→快眠 バランスの良い食事 入浴 ストレッチ マッサージ 鍼灸

○シュミレーション

試合/審査当日の朝起きてから帰宅するまでの行動予定と起こり得ることを創造できる範囲でイメージし、悪い出来事には対処法を準備しておく。

例→試合中道着が破れることがあり得る⇒裁縫道具を準備しておく。

トイレにトイレットペーパーが無い⇒流せるペーパーを準備しておく。

試合間隔が短くなる可能性がある⇒スタミナトレーニングで強化しておき、当日は強気で挑む。

試合で一般的に準備する持ち物：帯 道着 帯止め サポーター類 テーピング 氷 タオル
アップ用衣類 タイマー 飲料 間食(バナナ,ゼリー,おにぎり) ビデオカメラ 裁縫道具

試合/審査当日の努力

○持ち物：前日に準備した持ち物を再確認する。(できるだけ自分で行い、幼少者はご父兄サポート)

○食事：3時間前は、ふつうの食事(但し、炭水化物中心で脂肪の少ないもの)を摂るリミット。
※肉や油の多い食事をこの時間に摂ると、消化しきれない場合もあるので要注意。たんぱく質、脂肪が多く含まれる食品の消化には4時間以上かかってしまうものも有る。

メニュー例 1 トースト,サラダ,卵,オレンジジュース,バナナ 2 ご飯、梅干し,味噌汁,焼き魚,のり,納豆

○ビデオ撮影：試合/審査前後と試合のビデオ撮影をする

試合前後の行動も撮影し、最善の行動がとれていたか確認する。

○ウォーミングアップ：普段の稽古から心と身体のウォーミングアッププログラムを実施しておく

心：普段から行っているリラックスと集中のルーティンで理想的心理状態を創り出す。

身体：まずは軽くランニングなどで身体を温めてから動的ストレッチで筋を伸ばし

徐々に実戦の動きに近づけていき全力の動きで息を上げる。

注意：試合前の長時間の静的ストレッチは動きを鈍くする危険性があるので行わない。

試合/審査後の努力

○仲間の応援をしたり他者の試合の見取り稽古をして研究する。

○表彰式を見て、自分が優勝する時のイメージトレーニングを行う。

○撮影したビデオを見て自己分析を行い、稽古日誌等に記入する。

○上記、試合/審査前の努力を継続する。