

心技体視のトータル思考

ひとりのアスリートがトップアスリートになるためには心・技・体・視のトータルから自分を見つめ、トレーニングする必要があります。

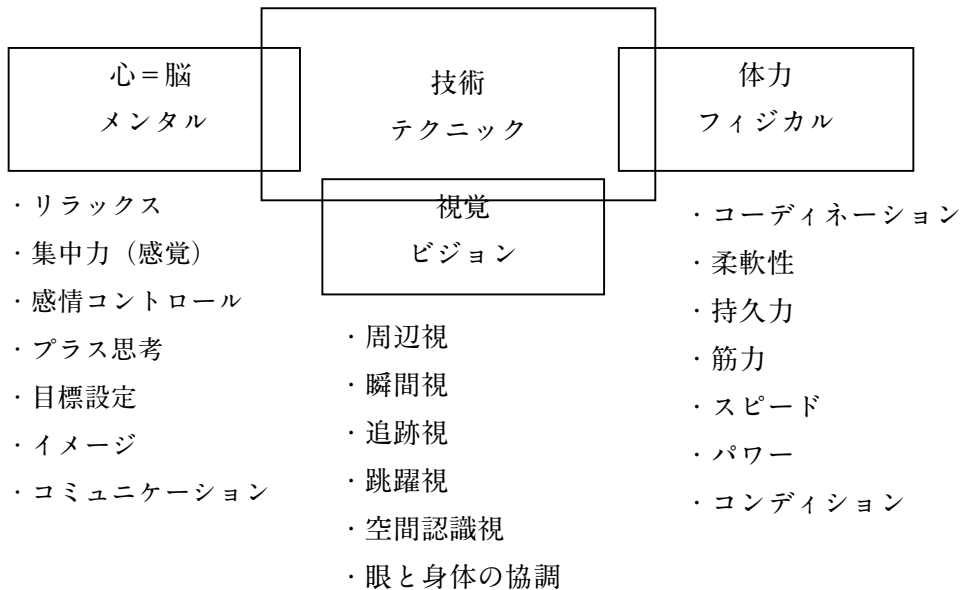
目標を（どんなプレーヤー）を明確にし、今長所はどこで又何を強化すれば大輪の花が咲くか！を考えたいものです。

心技体視とは、個別のものではなく常に重なり合っています。プレーヤーは心技体視を十分に理解（学習）をして潜在意識にインプットさせる必要があります。「やる気」は、適切な目標とプラス思考と感謝する心から生まれます。

メンタルとは他からの押しつけではなく、自らの「気づき」なのです。

伸びるプレーヤーの条件、それは左脳「考える力」と右脳「感性」です。

・ 地域大会 ・ 全国大会 ・ オリンピック
・ 基礎練習 ・ ピンポイント練習 ・ 応用練習



選手の成長過程

◎選手の成長過程を乗り物に例えると



- 1) 皆はじめは「自転車」からスタートする。競技選手として才能のある選手は「競輪車」残念ながら向かない選手は「ママチャリ」として、この地点で判断されることが多い。基本的な運動能力の高低のみで評価される時期。
- 2) そして「競輪車型」の選手は時間経過とともに「モーターバイク」へと成長する。ここではバイクで群を成し、一番になることを目指すようになる。そして一番になると1ランク上の群を探し求める。この地点では単なる運動能力だけでなく、人とは異なる特殊技能が要求される。
- 3) これまでの動機は「競争に勝つこと」が主であったが、この段階からは「将来の夢」「個性の追求」が原動力になる。技の面では特殊技能に磨きをかけ自分だけの武器を開発する時。この時期からストレスを除去するための「積極的休息」が必要になる。しかし選手にとっては「一番心地よい」過程である。
- 4) 3) の過程を抜けだし、5) の（クライマックスステージ）世界を目指す過程。選手自身が「競技に熱中できる」ことが前提となり、指導者は選手に情報提供を行うのみになる。「F3000」には指導者の座の助手席はなく、選手はF3000のコクピットに座り本格的なサーキットで一人で戦わなければならない。

成長過程		心	技	体	指導タイプ
1	インフォメーション 自転車（初心者）	興味津々	運動能力	栄養	コーチ主導型①
2	レベルⅠ モーターバイク	一番を目指す	特殊技能	基礎体力	コーチ主導型②
3	レベルⅡ スポーツカー	将来の夢を語り 個性を追求する	自分の武器の開発 (長所伸展去)	ハイオク燃料	パートナー型
4	チューンアップ F3000	熱中なくして 大成なし	自分の武器に 磨きをかける	専用タイヤ	プッシュ型
5	クライマックスステージ F1	深いメンタル の理解	自信 (自分への信頼)	グッド コンディション	選手主導 (サポート)

体 (機能)	技 (テニスや他のスポーツ)	術 (ゲーム)
絶対基礎	基本	個性
型	形	変幻自在
守	破	離