

全米賞
受賞
プログラム

からだのなかの私-私のなかのからだ

エンドレス・ルーティーンシステム
ReSet/ポジティブなスイング風景のために
(ちよっとの閃カウントアップ0007)

大切なことを忘れてる 私たちが今日一番のショットを熱く語る時
今日一番を演出したあなたの身体の記憶が 大切な記憶が混濁している。

私たちにとって体をコントロールすること、自分の体としてそれを動かすことほど基本的
で大切なことはない。だがそれは ひとりではできる珍しくもないことなので 私たちは
それについて考えることなどしない。/オリヴァー・サックス=脳神経科医

私たちは習慣の生き物です 私たちはあるルーティンに従う傾向があります 私たちは毎
日同じ順序でシャワーを浴び 服を着て 身だしなみを整え 毎日同じ手順でどちらかの
足から靴を履き シャツに袖を通します・・・これらは無意識の行動で私たちの日課です。

「人間にそなわらかれた感覚」という六番目の感覚があるといいます、体の可動部(筋肉・
腱・関節)から伝えられる連続的で意識されない感覚のことで 私たちが日課として無意識
のうちに自動的に行われているある意味の「習慣」で、気づかれない感覚のことで。

テニスプレイヤーがサーブする際毎回同じパターンでボールを弾ませます、バスケットボ
ールの選手が同じ手順でボールを弾ませ フリースローごとの前に深く息を吸い込んで吐
く・・・ということに注目してください。ゴルフでも同じようなルーティンを持っています。
それは3つのルーティンで理想的なシステムがどのようなものかを見てみましょう。

オンコース (コース上)ルーティン(手順)は次の3つのタイプがあります。

- ① プレスイング・ルーティン/スイングする前の注意・チェックなどの手順
 - ② インスイング・ルーティン/数秒間のスイングで4つのスイング要素システムから
 - ③ ポストスイング・ルーティン/あなたがフォローを終えた瞬間に始まるものです
- 3つのスイング・ルーティンはそれぞれチェーンの型で起こります。3つのルーティン
は各々統合されたメンタルとメカニカル(2010年より神経生理学的レッスンとして)を
統合したチェーンとして 修正するにも 進化させるにも 1つの輪を取り替えること
で強化していくシステムとして 貴方にエンドレスな思考の繰り返しとして説明され
ます。ポジティブでリラックスしたエンドレスルーティンはこれを繰り返すことにより
パフォーマンスは一段と向上することでしょう。

テニスプレイヤーも バスケットボール選手も エンドレスルーティンゴルファーでも初め
から滑らかで上等のルーティンを持ち合わせてはいません、意図して 意識して 自発的
にそして深い注意をはらってそのことを試み 繰り返すことによって習慣となりオートマ
チックで信頼のおけるスイングを獲得したことでしょう。

すべてのはじまりは「人間にそなわる意図した感覚」によって今日一番のショットにつ
いて あなたの身体が熱く語り一段と耀ける閃を！！

限りなくエンドレスなルーティーンシステム



SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
1 JANUARY JANVIER						2
3	4	5	6 ゆり	7	8 らうんど	9 ゆり
10	11	12	13 ゆり	14 らうんど	15	16 ゆり
17	18	19	20 ゆり	21	22	23 ゆり
24	25	26	27 ゆり	28	29	30 ゆり
31 らうんど						

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
2 FEBRUARY FEVRIER						6 ゆり
7	8	9	10 ゆり	11 らうんど	12 らうんど	13 ゆり
14	15	16 らうんど	17 ゆり	18	19	20 ゆり
21	22	23	24 ゆり	25	26	27 ゆり
28	29					

0008/適度な緊張を保ったルーティーンシステムは...私達に「ゾーン状態」をあたえてくれる！！！！