

限りなくエンドレスなルーティンシステム①プレ・スイングルーティン

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
(ちよっとの関カウントアップ 0008)



今年の初場所初優勝の大関琴奨菊、取り組み前に体を反らす動作が注目、あの動きの意味は？「自分にスイッチを入れ迷いを消すためです。ラグビーの五郎丸選手も「ルーティン」をやっていますが自分も同じ、余計な力を抜きやるべきことに意識を集中させるためにやっています。」場所中は一日中がルーティン・・・ちよっとした体の異変も感じ取れますし体調が良いか悪いかを自分なりに判断します—朝日新聞より
ノーマス「一位とれた」今年の四大陸選手権フィギュアスケート優勝の宮原知子選手「SPもフリーもミスがなかった、その理由の一つ今季から大事にしているルーティン準備運動の内容から滑り終えたあとのクールダウンまで練習と試合で全く同じでした。練習が試合であり試合が練習—朝日・スポーツより

大リーグ・マーリンズのイチロー「人生は42才から始まるんやて」とかかれたメッセージ入のTシャツ、イラストはいつもの「ルーティン」スタイル。

ジョウダン・スピース選手のパッティングルーティン。ジェイソン・デイ選手のプレ・スイングルーティン。古くはジャック・ニクラウス選手のチン・バック。もう少し古いものでビリー・キャスパーのプレ・スイングルーティンをご紹介します。

ビリーのフェアウェーショットルーティンは「まず後方からゴルフバックに近づき、ポケットからヤードージガイドを取り出し、ヤードをチェックし、そのガイドをポケットにしまい、キャディとそのショットについて議論し、クラブを取り出し、ボールの後方で一連のルーティンを行う。ボールに向かい、クラブをぶらぶらさせたその瞬間、誰かカメラのシャッターを切る音が彼の耳に入ったとします。彼はボールから離れ、そのカメラマンを睨み、向き直ってから彼は今までのルーティンを繰り返します。雑念の入らないメンタル鎖を追求するプレーヤーの姿がここにかがえま—GAJテキストより

プレ・スイングルーティン/スイングする前のルーティンは今現在に100%集中するためと、動作や呼吸によってリラックスした状態を保証し、イン・スイング/実際のスイングで身体を常に安定した状態に移行することを保証します。

プレ・スイングルーティンとはP・G・A(ポスチャー(姿勢)・グリップ・エイム(方向))というスイングする前の基本中の基本を機能的に、あなたの身体をスイングという使用目的に即した機能を発揮するための“セッティングの第一歩”/ハードとソフト、肉体と精神をつなぐ輪・鎖としてルーティンは適度な緊張感を私達の体の隅々まで行き渡らせま—ある種の「ゾーン状態」に！！

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

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