

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 0011)

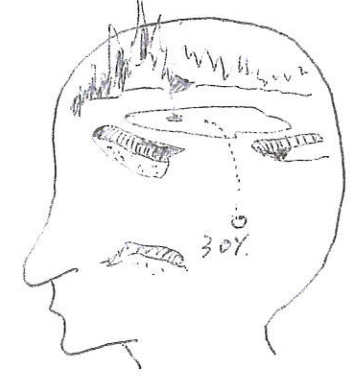
世界的なトッププロゴルファーがベストプレーを行うことができた時には、プレー中スイングすることのみに集中でき、全てのシーンでリラックスでき、どのような状況においても、自身のスイングを確信し ゆったりとした動作のできる感覚であったと異口同音に述べている。

私たちがコースプレーした時、様々な状況に遭遇します。“池越えの”緊張の一番ティ “パーを取るためのアプローチ”・・・、このような状況で「結果」という判定を出すあなたの「価値基準」は？ 技術的なこと、精神的苦痛、それはコース外で、練習場で修正、調整する時の価値基準を示します。

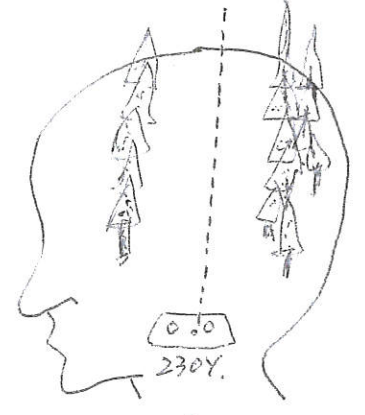
- ① その時、あなたの脳は言葉を作り出しています！「心の言葉」に耳を傾けチョイスしましょう。
“スイングは一つ・1つのルーティーンを構築することに”
あなたの脳内に*練習の計画表/様々な結果のメカニカルか、メンタルか
*詳細な行動表/行動特性の特定とその統一(スイング手順は一つ)
*イメージの創出/身体内部環境の安定は信頼に値するスイング手順を入手
- ② 信頼に値するルーティーンを手にしたあなたはその時の「心の声」を「宣言文」にしてあなたの意志を公に表明します。私たちの脳の決定的な特徴は、行動改善に不可欠な計画表を作る驚くべき能力です。それは、多様な模倣者であり、信頼のおける友という“鏡”で、多様なメモリーバンクです。
- ② 構築された「心の宣言文」は貴方の行動特性において
*あなた自身に信頼のおける“情報”を提供してくれます、
*情報は意識せず運動行動を効率よく導き出し、ピークパフォーマンス/ゾーン状態という行動特性に導いてくれます。
*スイング手順の「言葉」と「映像」は貴方の計画であり、意識であり、自己の“鏡”として信頼のおける極めて望ましいシステムとして機能します。

9 SEPTEMBER SEPTEMBRE		27 らうんど	28 ゆり	29	30 らうんど	
10 OCTOBER OCTOBRE						1 ゆり
2	3	4 らうんど	5 ゆり	6	7	8 ゆり
9	10	11	12 ゆり	13	14	15 ゆり
16	17 らうんど	18	19 ゆり	20	21	22 ゆり
23	24	25	26 ゆり	27	28	29
30	31				らうんど	ゆり

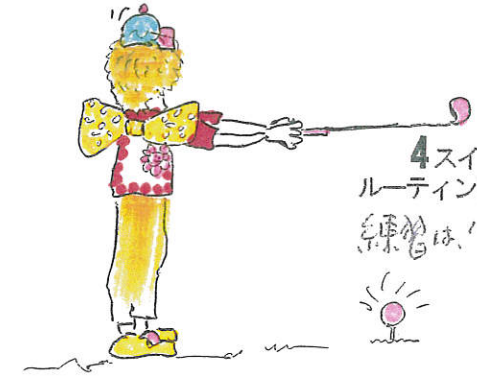
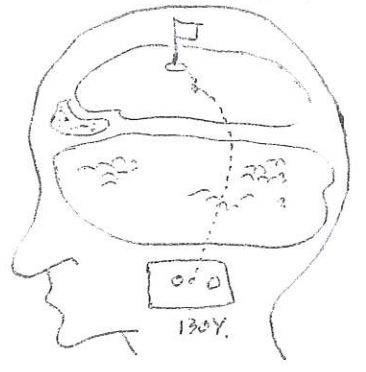
1 アプローチ
《練習したスイングプロセスを》



2 1番ティ
《シングルルーティーンに集中》



3 アイアン・ショット
《私のシングルルーティーン》



4 スイングは一つ
ルーティーンは全てのシーンをカバー
練習は、心の声と体の動きを交換！
交換したら体の動きを
練習は、心の声と体の動きを交換！
交換したら体の動きを

5 練習場
脳は多様な
模倣者
心の言葉と
視野にうつる
体の動きと(映像)
交換出来る。



右軸(右足の裏)内側をキープ



右軸(右足の裏)内側をキープ

6 コース
心の声・宣言文に集中
可成りのペースで
アウトエグゼキューションと
行ったりスイングは...
「ルーティーン」として情報