

愛する クレ射撃を
 今日6時間で
 何を伝える

（みんなに協力した。 なんて？）

生活スタイルのちがひ

●選手のはほとんどが 社会人

- ・金はある。体力がない
- ・金も体力もある。時間ない
- ・健康である。金・時間ない

●年齢の幅が広い

若 → 年配 ☆ 練習の仕方・量に
 初心者 → ベテラン 大きなちがひができる

（時間）
 （嫁） （仕事） （金）
 （生活） （射撃）
 （夫） （精神） （体力） （健康）
 （介護）

クレ射撃の特徴

●形(フォーム)外側

●心的・心理的

●精神的・心理的

●力の加減など
みえない内側多い

●個人のネーリング 感覚的
部分の共有が難しい

●高い運動能力

●一日戦うスタミナ

●新しいルール
●創意工夫
●根気

（心）
（技）
（体）
（知）

（豆腐メンタル）
（シムメンタル）
（メンタル）

全員の方にあってテクニックの
 ご提供が難しい

テーマと1つだけ
 練習でいつも撃ってる点を
 本番（ここぞ）に出す

簡単にできること

☆ケン担ぎ・願掛け

- ・羽生結弦 さんのア-さんのティッシュケース
- ・お気に入りの物を身につける・もっておく

☆ルーティン

- ・さまざま所作や動作をくり返すこと

（長い尺） （短い尺） （外からわからない
かまは）

- ・起床時間
- ・前の組の何枚目で〇〇
- ・食事のタイミング
- ・射台に入ってから
- ・自分の射撃の
- ・視線
- ・実は〇〇
しいま