

## やるべきこと

★ 射撃ノート .....> 中田英寿  
中田ノート  
1988年～第2回

- ① 練習量が少ない → 忘れる
- ② 逆もとりかえない
- ③ 良き時 → 何したか (3/14/19)

絵: 文・日記

**確信**

↓

★ コンディショニングシート

- ・ジュニア～シニアまで活用
- ・トップアスリートの共通点
- ・自分の体をよく知っている
- ・何が必要でどうするべきか → トレーニング 休養 栄養

## コンディショニングシートと 作ってみよう

① 紙

## ボディケアもしよう

② 紙

## さあスタートです 🍷

・準備をお願いします。

1R } 試合と想定、記録  
2R } とり

試合、大会は、いきなり 1R

いつ練習に来ても  
1R目は試合の  
スタートです

## もろもろ①

★ コーチング

- ・バラバラな指導にならないようにはよう
- ・話を一つに

★ ルールについての勉強

- ・国際レスリーの方々から勉強会
- ・おまの曖昧を修正

(知↓)

- ① 何かおきても安定内
- ② 安心して実力を発揮

## もろもろ②

★ センス・フーリング ← → シンキング

感覚  
知覚  
官能  
五感  
「錯覚」

思考  
理論  
論理的  
物理的

★ 国体など団体戦では、  
個人の感覚と主張しすぎない  
・人それぞれ違う感覚なので

## もろもろ③

★ インテリジェント  
アスリート

とめがそう

- ・自己調整力
- ・適応力
- ・耐久力・回復力