

安芸陸の体・技・心

【体】

身体改造

■人類<二足動物<四足動物<爬虫類<魚類（赤ちゃんに学ぶ・・・）

- ・骨盤・股関節は二足動物が地面を支えるために発達。

地面（陸上）の上で行なうのが陸上競技。

地面から大きな力を得るために最も大事な部位。

- ・肩甲骨は四足動物の名残。自由度を手に入れて人類となった。

ただ、使わないと退化する。

骨盤との位置関係やバランスのとり方で力の伝わり方が変わる。

- ・背骨は魚類から受け継ぐ。波動で動く。それを支える体幹が動きの源。強化のポイントとなる。

■重力への挑戦（筋線維を太く・抗力を高める・・・）

骨格を動かすのは筋肉。強い力を生み出すには負荷をかけ筋線維を太くする。

■伸張反射・筋持久力・柔軟性・・・

強い筋肉を得て、反発・反動・反射の働きで競技力を高める。持続可能な筋肉は便利が良い。柔軟性は力。

野生に進化

[必修強化]

[選択強化]

【技】

心地よさ

■動き・感覚・イメージの追及

“動き”とは骨をどう動かすかということ。効率の良い動きは身体の中心の骨から末端の骨への力の伝導がスムーズで加速感・リズム感・スピード感を生み出し、心地よい。

■感覚・イメージの追及

動きの反応を内に求め感覚を高めていく。脳で動きをつくる。（イメージ）

■整理整頓

衣類をタンスの中に整理して収納するように、動きのつくり方も整理して引き出しに入れておく。

いざという時役に立つ。勝負は一瞬で決まる。一瞬の勝負のために常に整理整頓しておく。

コツ(骨)をつかむ

【心】

確信

■脳に働きかける

心は脳。自分で自分の脳に働きかけ、自分を変える。

■やる気や能力に頼らない

人間は本来怠け者。弱い心でも続けることが出来る仕組みをつくる。

■「無意識の信念」・「思考」・「行動」

人間の行動や能力は、「無意識」、つまり「心の底で何を信じているか」によって決まる。

（意識的な）「思考」や「行動」を自在に操ることによって、無意識をうまくコントロールする。

■「思考」→習慣化→「行動」

（意識的な）「思考」の建物と「行動」の建物を橋渡しする渡り廊下をつくる。

渡り廊下を往復する。（習慣化）→これが仕組み。

■**確信**の心で戦う

仕組みを強化し、「無意識」をコントロールすることで確信に至る。**確信**の心で戦う。

自分を変える