

セルフオーダーメイド トレーニング

フィードバック

KP（パフォーマンス知識）

- ・ コーチの指示など
- ・ 運動中の感覚情報など（固有受容器含む）
- ・ 筋肉の長さ変化など

KR（結果）

- ・ ビデオ映像や測定結果など
- ・ 運動中のビーコン（目印）など
- ・ 上から接地など

KP vs KR

多くの研究ではKRの方が優れている事が示されている

結果はどのように達成されたかに興味を示さない

KPはインターナルフォーカス、KRはエクスターナルフォーカスに繋がる

いかに環境設定するかが鍵

アフオーダンス

環境が動物に対して与える（提供する）意味

目の前にハードルが置かれると、その高さを飛ぶように体は準備する

環境設定はパフォーマンスに甚大な影響を及ぼす

記憶

KP（パフォーマンス知識）

- ・ 陳述記憶
- ・ 意識的
- ・ 判断的
- ・ 頭で覚える
- ・ 同じ動作でも環境が変わるとパフォーマンスが落ちる

KR（結果）

- ・ 手続き記憶
- ・ 無意識的
- ・ 自動的
- ・ 体で覚える
- ・ 同じ動作で環境が変わってもパフォーマンスを維持しやすい

意図

環境を設定するという事は、即ち意図がある事

動作は意図によって最もよく制御される

生体は筋群の観点ではなく、外面上の動作パターンの観点から考えている

一度運動パターンを習得すれば経験のない筋活動を組み合わせた実行にも困難さは感じない

人間は同類の意図を集団として運動の解決法を体系化している

使われる筋肉にフォーカスするのではなく、成したい動作にフォーカスするのが大事

参考) エンドポイントとスタートポイント

4つ目の負荷

強度（ストレングス）

ボリューム（スタミナ）

複雑性（バランス）

種類（バリエーション）