

プレッシャーをパワーに変える。(2015、3、5)

力 × 速度 = パワー。ならば、プレッシャー = 力 × 速度 の関係も成り立つのではないか？

このプレッシャーとは、総合的なパワーのことであって

単に、強い・弱い、大きい・小さい、多い・少ない ということではない。

「ゾーン」「フロー」の世界があるという。

それらの世界は、どのように存在するのか？ いつ存在するのか？など

それらの世界をつくりだすことはできないか。

もし、それらの世界をつくりだすことができれば勝敗を決する競技では非常に有利になる。

「最強の集中術」のバラディーノによると

覚醒レベルが高まると課題の成績も向上するが、覚醒レベルが

一定限度を超えると、逆に成績が低下するといっている。

白石先生は、この覚醒レベルに心拍数を入れてみると110を越えたあたりから

成績が向上し150を過ぎたあたりから成績が低下する。(安静時70前後の場合)

つまり、この領域は身体が非常に動きやすい領域であるといえる。

プレッシャーをそれ以上の圧力と考えてしまうと動きが悪くなる

心拍数150を超えた状態になるのではないか。

これが、度を過ぎた「あがり」の正体である。

プレッシャーをパワーに変えることのできる身体状態を保つことが大切である。