

☆☆☆『パフォーマンスの条件分析』

何を目標にしている？ (プレー、結果、テーマ)	試合前はどれくらいの リラックスが適度？	試合前はどれくらいの プレッシャーが適度？
顔つき、姿勢はどんな状態？	パフォーマンス 発揮が できているとき	試合中は何に集中している？
試合前、試合中に どんな自信を感じる？	試合までにどんな準備が できているといい？	試合中はどんなイメージを えがいている？

MEMO