

☆☆☆ 『未来にふさわしい習慣』

日付: 年
 月 日

◇未来にふさわしい習慣とは

習慣はあなたを良くも悪くもするものです。良い習慣はプラスの自分をつくり、悪い習慣はマイナスな自分をつくれます。あなたをエネルギーでモチベーション高くポジティブにさせる、または心を整えてくれる習慣はあなたの「未来にふさわしい習慣」と言えます。毎日の競技生活を過ごす上であなたのアスリートキャリアをよりよいものにする習慣はどんなものがあるでしょうか？次の例を参考に考えてみましょう。

【キーポイント】

- ・あなたのエネルギーアップにつながるものを選ぶ ・あなたのストレスやプレッシャーを軽減するものを選ぶ
- ・長期的な目線で必要なものを選ぶ ・続けてみて違和感があるものは変えてOK

【生活編】

- ・朝に30分時間をつくり読書する
- ・朝食にフルーツや決まったものを食べる
- ・朝5分ヨガや瞑想を取り入れる
- ・見たいTVは録画でみる
- ・5分整理整頓の時間をとる
- ・コーヒーは1日1杯までにする
- ・FacebookなどのSNSは1日2回決まった時間しか見ない
- ・ジャンクフードは月2回だけ
- ・読書の時間を30分とる
- ・夜リラクゼーションの時間を10分とる
- ・月に1回は完全休養のために旅行や休みをとる

【競技編】

- ・毎朝、自分のゴールを書き出す
- ・日誌（メンタルノート）を書く
- ・毎月1日に月間目標をたてる
- ・練習場へは○分前にいき、コンディションを調整する
- ・練習前にイメージトレーニングを3分する
- ・フィジカルトレーニングの計画・記録をつける
- ・意識の高い人と積極的に会話をする
- ・話すことばはポジティブな言葉を選ぶ
- ・セルフトークをポジティブにする
- ・常にワンランク上の自分を演じていく
- ・食事や体重、体調の記録をつける

下の欄に取り入れたい「新しい習慣」を書き出し、開始日を決め、実践していきましょう。

習慣化ワークの進め方

1. 「生活編」と「競技編」の取り入れる新しい習慣を下表に書き出す。
2. 開始日の欄にスタートする日にちを書く
3. 習慣化の欄には1週間それが続いたら○、2週間続いたら◎、3週間続いたら、チェックマーク(v)を入れる。

【生活編】

習慣化	開始日	新しい習慣

【競技編】

習慣化	開始日	新しい習慣