



AUTONOMY

今あなたは…

足が速い自分を
想像できますか？

想像してください…

努力した分、
自由自在の身体
が手に入り、

誰もが…

見惚れてしまうほど、
理想的な美しいフォーム
でトラックを駆け抜け、

自分でも驚くほどの…

自己最高のタイム
を叩きだす瞬間を

目次

スプリンター強者になるためのマインド編！

【アスリートの流儀】

- ・ 伸びる選手と伸びない選手の**決定的な違い**とは
- ・ これを変えれば、**運命はコントロール**できる

【マインドブロックをぶち破る目標設定！】

- ・ あなたの「**できるようになった**」を量産します。
- ・ 人間心理を応用し**3日坊主にはさせません**。
- ・ **リスクを”ゼロ”**にして、**挑戦したくなる秘訣**を公開。

【夢をかなえるバック・カルキュレーション法】

- ・ どんな時でも**モチベーション**を上げられます。

<付録> ・ 3ステップで**記入するだけ**目標設定シート

他を圧倒するカラダメイキング技能編！

【筋肉はゆるめないといけない。】

- ・ **たった1秒で出来る**ゆるめ方をご紹介します！

【筋肉の能力を最大限に引き出す。】

- ・ 筋肉は**縮めるよりも**○○した方が強くなります。

【ストレッチ使い分けないと記録が下がる。】

- ・ あなたはストレッチを**使い分けることができますか？**

【ストレッチを”7倍”効果的にする方法】

- ・ **2つの回復ポイント**で筋肉が**あつという間**にほぐれます。

【ぜんぶ脳のせいだ。】

- ・ 「**疲れやすい**」という悩み。じつは**脳が原因**です。

【結果を出したいならココだけ意識。】

使う筋肉は**全身の 50%だけ**でいいんです。

読んだら今すぐやりたくなる技術編！

【”超効率的”骨が走りを変える。】

・筋肉に頼っていたとしたら、**当然遅くなります。**

【地面に全体重を乗せる方法。】

・地面からの**反発が足の裏から頭の前**まで突き抜けます。

【全身が連動するたった 1 つの腕振りポイント】

・腕筋では振らない。**97%が間違えている**腕振りの仕方。

【結局コレが 1 番大事。】

・あなたの**手足が 2 倍速く動く極意**を伝授します。

はじめに

無料レポートをお受取いただきありがとうございます。

このレポートを読んでいただき、

あなたの陸上人生を

少しでも良くできたとしたら…

僕はとても幸せ者ですね！

このレポートでは、

「技術」と「技能」についてお話しします。

最後まで読んで、自分の力にしてください。

あなたの成長と活躍を願っています。



ぐ～ら より

From Gura

物語の始まり

さあ、いよいよ始まります。

え？何が始まるのかって？

あなたのヒーロー物語です。

それがたった今始まりました。

あなたに出会えてよかったです。

そして、

このプレゼントを受け取ってくれて

本当におめでとうございます！

え？なぜ「おめでとう」なのか？

それはあなたの陸上人生が

このプレゼントを受け取ってくれた時から

いい方向に**変わり始めている**からです…

あなたのヒーロー物語とは

いったい何なのか。

それは、

じりじりと日差しが照りつけ、
セミも鳴いている暑い夏の日、

あなたがレースに向かうところから始まります…

「選手はレーンに出てください」

そう審判に言われて、
あなたは自分のレーンに向かいます。

一番真ん中の5レーンです。

そして、

あなたの横にはライバル達があります。

スタブロをセットして、
足合わせも終わり、

緊張感はどんどん高まってきます。

第1レーンから選手紹介が始まり、

「第5レーン・・・」

あなたの名前が呼ばれ手をあげると、

スタンドにいる仲間が
あなたの名前を大きな声で叫んでくれます。

誰もがレースに注目し、
会場全体が静かさにつつまれます。

たった8人のためだけの一時の静寂。

「大丈夫かな」という少しの不安と、

「ベストが出るかもしれない。」

「いよいよ勝負が始まるんだ。」

という自分への期待を覚悟に変えたとき、

武者震いなのか

軽く鳥肌も立ってきます・・・

「ドキッ・・・ドキッ・・・ドキッ」

あなたは自分の体じゃないような、
大きく鼓動する心臓が口から飛び出してくるような、
これまで感じたことがないほどの緊張を抑えつけ

「大丈夫だ、いける…」



程よい追い風を感じながら、
スタートの合図を待ちます。

何度も何度も走ってきた 100m が
いつもより短く感じます…

「On Your Marks」

もうゴールだけを見つめ
手に汗を握りながら、

極限に高まった緊張感を
すべて集中力に変えます。



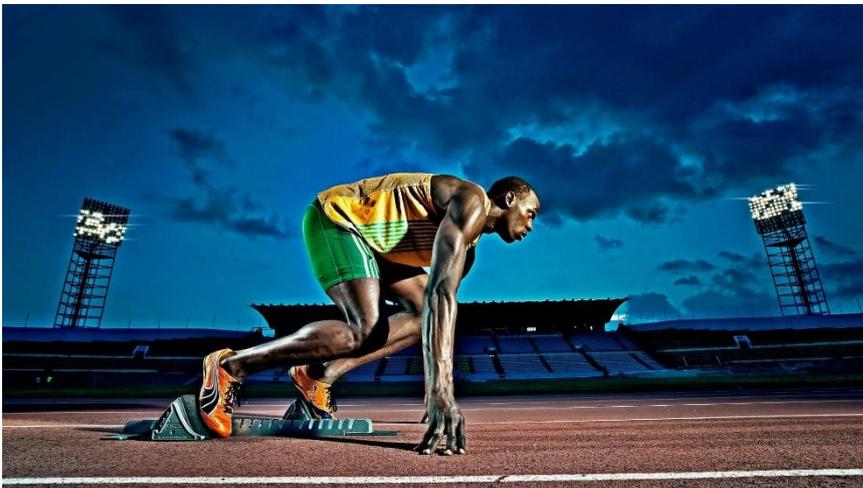
AUTONOMY 

To you

うまくいくだろうか。という
不安も「覚悟」に変えて、

やってきたことを信じる。

"Set"



誰よりも早く出たい気持ちと
フライングをしたら失格という
はりつめた緊張感を感じながら

From Gura

音ひとつない空間のなかで
耳を研ぎすませ待ちます…

"パンッ"



頭で理解するよりも先に
身体が反応し、一斉に走り出す。

静寂を保っていた会場が
一気に大歓声につつまれます。

あなたは、

1 歩目から確実に地面をとらえ
歩数を重ねるごとに加速していきます。

追い風なのに向かい風を感じてしまうくらい
風をきるようにスピードが上がっていきます。

スピードが最高潮に達し顔を上げると
あなたのスピードはピークを迎えます。

今まで体験したこともないスピードに
心地よい疾走感を味わいながら

まるで周りが遅くなっているのかと
錯覚してしまうほどに、

他の選手を引き離してしまいます。



視界から誰もいなくなった時、

あなたは勝利を確信します。

そして吸い込まれていくように
ゴールラインを駆け抜けていくのです…



速報タイマーに過去最速タイムが表示された瞬間、

「よっしゃー！！」

ガッツポーズが止まりません。

涙が溢れてきそうです。

これまでの努力が、ついに実を結ぶ充実感に
頭先从から足の先まで、電撃がほとばしるでしょう。

全身が震えるような達成感が、胸の内から溢れてきます。

これまでのキツイ練習や苦しさや辛さが、
はるか過去、遠い昔の事だったかのように
全てから解き放たれた満足感があなたを包み込みます。

嬉しいのはあなただけではありません。

振り返れば、

スタンドにいる仲間や

いつも応援くれていた親、

みんなと一緒に喜んでくれています。

「おめでとう！よく頑張ったね！」

会う人会う人みんなが言ってくれます。

あなたの心の中には、、、

「頑張って、努力して、本当に良かった…」

その想いがあふれ、洪水のように嬉しさが止まりません。

自分には「才能がない」と、**絶望**した時

友達に足が遅いとバカにされ、**悔しくて**仕方なかった時

後半置いて行かれる恐怖から、**無力さ**感じた時

いつまでも速くならない自分が**嫌い**になりそうな時

後輩にすら抜かされ、**劣等感**を覚えた時

継続力がなく、計画すら満足にこなせなかった時

選手にも選ばれず、チームに**必要ない**と感じた時

親の期待に耐えられず、**プレッシャー**を感じた時

何をやっても**上手くいかず**、やめてしまおうと思った時

ケガをして、練習できない辛さを感じた時

どうしようもない悩みに、一人で苦しんだ時

試合に出るのが怖くなるほど調子が上がらなかった時

目標の大会に出場できず、涙を流した時

順調に足が速くなる選手が羨ましくて仕方なかった時

ベストが更新できず、自信をなくしてしまった時

やっぱり無理かもと、あきらめそうになった時

楽しかった陸上を、投げ出してしまいそうになった時

嬉しさと同時に今までの苦しさが、

あなたの脳裏を駆け巡ります。

しかし、そんな苦しさも、もう終わりました。

電光掲示板に映る自己ベストを見て
腰ゼッケンを外し、スパイクを脱ぎながら、

ニヤニヤと、苦しかった時を思い出すのです。

「あー、あの時は苦しかったなー」

「何度も心が折れそうになったなー」

でも…

「努力してきて本当に良かったな」

これはあなたの物語です。

自己ベストを出した感情にひたりニヤニヤしながら
思い出しているのは、足の速くなった後のあなたです。

今、あなたは苦しいでしょう。
結果が出ず、あせっているかもしれません。

自分の目標を言えないほどに
自信をなくしかけているかもしれません。

しかし、

あなたは、さっき救われました。

えっ？ どういうことだって？

このプレゼントを手に入れたことです。

その理由は少しずつ明らかになっていきます。

あなたはこれまで強くなりたいと思った時、
どんなことをしましたか？

顧問の先生に聞きましたか？

本を読みましたか？

もしかしたら、インターネットで

「陸上 足が速くなる トレーニング」

みたいに検索したこともあるかもしれません。

効果はあったでしょうか？

実際にあなたの足を速くしましたか？

明らかにタイムが速くなり、

あなたの持つ悩みは解決されましたか？

もしそうであれば、

それを続けてくれたらいいと思います。

しかし、そうでないから

ここまでたどり着いてくれたんですよね？

だったら、安心してください。

あなたの悩みを必ず解決してみせます！

- ・タイムが伸びない
- ・レースで勝てない
- ・効率が悪い

そんな悩みは今日で、おさらばしましょう。
そして、新しい自分と出会ってください。

あなたの物語は今始まるのです。

なぜなら、このプレゼントを手に入れたから。

あなたの陸上人生が 180 度変わって
必ずプラスになることを約束します。

そのためにも、僕と 1 つだけ約束してください。

たった 1 つです。

これさえ守ってくれば、
必ずあなたの成績を飛躍的に伸ばすことができます。

逆にもしもこの約束を守らなければ、
あなたの陸上人生は、これまでと少しも変わりません。

また以前の通りに元通りです。

いいですか？

僕とあなたの約束は、

絶対に読み飛ばさないでください。

これだけです。

あなたは今から、ある意味

常識はずれの真実の世界へ足を踏み入れるのです。

あなたがこれまで部活や先生に聞かされてきた

「常識的」な「結果の出ない」陸上論とはワケが違います。

時には、耳が痛くなるような

厳しい内容もあるかもしれません。

しかし、これが本質です。

そこをグッとこらえて、最後までしっかりと読んでください。

読み終わった時、あなたの物語が

現実となる、その瞬間があなたに訪れます。

その時のあなたは、今のあなたとは一味も二味も違う

圧倒的な走力を身につけ、真のスプリンターになれる。

心の準備はいいですか？

いよいよ始まります。

あなたの物語の幕開けです。

スプリンターの流儀

僕がコーチをしてきた中で、

よく質問されるのはこんな感じです。

「練習しているのになぜか速くなりません」

「何をやったら速くなれますか？」

「どうやってトレーニングすればいいですか？」

「まずは何からやればいいですか？」

あなたも同じように悩んでいるからこそ

このレポートを
受け取って頂けたのだと思います。

そして多くの質問を受けたことで、
この**悩みが生まれる原因**が分かりました。

それは、あなたを含め
何かに悩んでいる選手には、

「達成したい目標」や**「なりたい姿」**がある。

叶えたいことがあるからこそ、
選手は**悩みができてしまう**。

ということが分かりました。



もちろん

あなたにもありますよね？

「〇〇大会に出場したい」

「〇〇秒で走りたい」

「親や顧問に褒められたい」

「カッコいいと言われたい」

「誰かを見返してやりたい」

「遅い自分が情けなくて変わりたい」

「自分は頑張ったと思いたい」

「アイツに負けるのが悔しい」

何かしらあると思います。

でもこれは、悪いことではありません。

むしろ、素晴らしいことです。

全く目標がない人は、

悩むこともなければ、
努力をすることもないからです。

練習すら来ないかもしれません。

でも、あなたには
悩みがあると思います。

つまり、

「目標」や「なりたい姿」が
少なからずあるのだと思います。

では、ここ質問です。

あなたの「悩み」を解決するために
何が最も必要だと思いますか？

あなたはこの質問にどう答えますか？

- ・ 誰よりもたくさん練習する
- ・ 足を速くするトレーニングを知る
- ・ ストレッチなどケアをする
- ・ 栄養バランスのいい食事にする
- ・ 今よりも筋肉をつける

おそらくたくさん思いつきますよね。

しかし、

あなたが悩みを克服し「足を速くする」ために必要なことは
根本を突き詰めれば、僕は**たった1つ**だと思っています。

「1つだけ？ そんなわけないでしょ！」

そう思うかもしれませんが、もう少し待ってください。

今からその理由を説明していきます。

まず、少し想像してみてください。

例えば、あなたの目の前に

ものすごく分かりやすい先生がいたとして、

100mの技術や理論を教えてくれるとしましょう。

あなたは「ふむふむ」とずっと説明を聞いています。

そして、あなたは「なるほど」と理解します。

さて、あなたは足が速くなったでしょうか？

実はこれでは足は速くならないんですね。

なぜなら、「わかる」と「できる」は違うから。

確かに、あなたが本を読んだり、
先生に教えてもらったりし続ければ、

間違いなく「知識」は増えていきます。

「あー、知ってる知ってる」と感じることも増えるでしょう。

しかし、それだけでは絶対に速くできません。

分かっているだけでは、強くなれないんです。

これは僕がこれまで陸上指導してき辿り着いた
1つの結論でもあります。

結局、足を速くするには

「できる」ことを増やさなければいけません。

じゃあ、どうやって

「できる」ことを増やしていけばいいの？

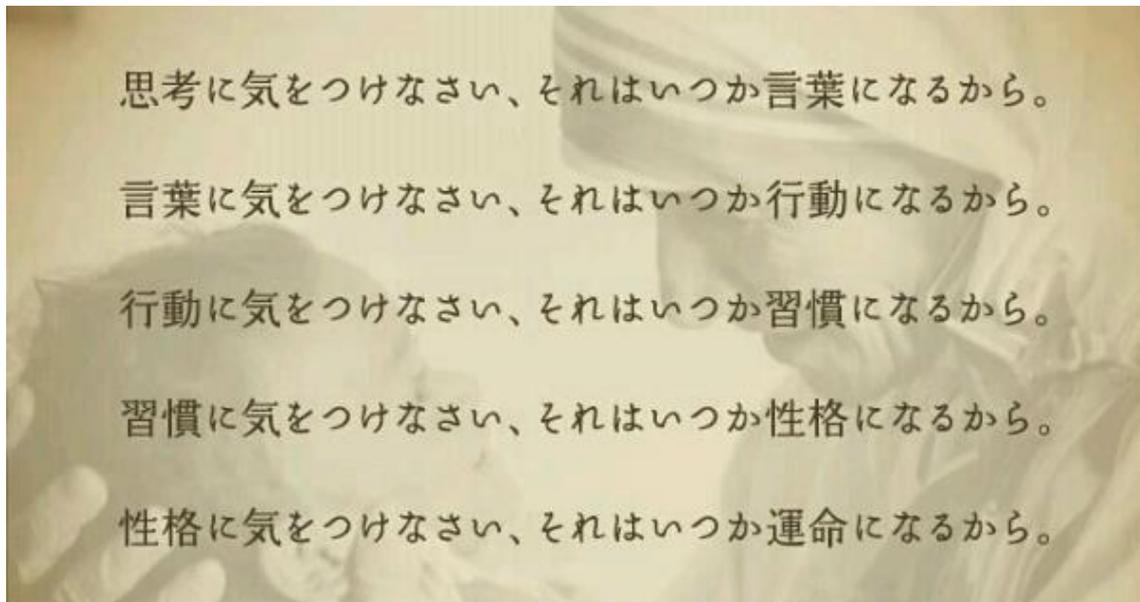
そう思いますよね。

あなたは何だと思えますか？

じつはその答えは、

ノーベル平和賞も受賞した

マザー・テレサの名言の中にあります。



つまり、思考が変われば、

言葉も行動も習慣も性格も

そして最後には**運命**も変えるということです。

あなたは「足を速くしたい」と思ったからこそ、
今読んでいるという行動を起こしているのです。

僕もその想いに 120%で応えます。

このレポートに書いてあることを
行動し続けて、習慣にしてください。

そして運命を変えてください。

僕が指導してきた中には、
2タイプの選手がいました。

みるみる成長した選手と全く成長できなかった選手です。

何が違ったと思いますか？

僕は全く同じことを
教えていました。

でもなぜか、
成長スピードに差があったのです。

僕も最初は分からず、
僕の指導が悪いと思ってしまいました。

でも、違いました。

個別にミーティングを開いたり、
アドバイスした時の反応を観察すると

「**考え方**」に違いがあることに気づいたのです。

「できる」ことを増やし続け
みるみる成長をしていく人の考え方を、

「アクションベース思考」

と名付けました。

成長する**行動引きを起こす思考**を身につけてほしい。

それが僕の想いです。

今回は3つ紹介します。

ぜひ身につけて、

行動を起こして習慣にしてください。

アクションベース思考

アクションベース思考は

ある2人の選手の陸上人生で例えてお話しします。

プラス君とマイナス君としましょう。

プラス君はアクションベース思考を持っており、

記録をどんどん伸ばしていった選手です。

マイナス君は頑張っているのになぜか

記録が伸びなくて苦しんだ選手です。

2人の陸上に対する考え方から、

アクションベース思考を学んでいきましょう。

知っているではなく、出来ているか。

ここでは、顧問の先生やコーチなど

誰かが「あなたに何かを教えてくれた時」の

プラス君とマイナス君の

思考の違いについてみていきましょう。

あなたはどっちの思考の持ち主なのか。

そこも気にして読んでくださいね！

これは、合宿の時の話です。

食事を終えて、お風呂に入る前の

夜 19 時にミーティングが開かれました。

ミーティングの中で顧問の先生が
足を速くするための情報を話してくれました。

先生：「え～、陸上選手にとって睡眠は大事です」
「身体が回復することで、明日も頑張れます」
「早寝早起きを心がけましょう！」

と、顧問の先生が話していました。

この時プラス君とマイナス君はどう思いながら
顧問の先生の話聞いていたのでしょうか。

マイナス君は「知ってるよ。前も聞いたことある。」

プラス君は「出来てなかったなあ。やってみようかな。」

こう思いました。

マイナス君は

「知っているかどうか。聞いたことがあるかどうか。」

プラス君は

「出来ているかどうか。行動できているかどうか。」

2人は先生の話を書くときの「軸」が
大きく違っていました。

なぜこの思考の差だけで
タイムの伸びに違いがあったのかというと、

「知っているかどうか」などの
知識を基準としている選手は

「知ってる!」「なるほど、分かった!」と

話を聞いただけで満足してしまいます。

そして「頭で理解した=できる」と勘違いして
実際にやってみようとなりにくいのです。

反対に「出来ているかどうか」などの
行動を基準としている選手は、

「出来てなかったな。」「やらなきゃ」と
出来るようになるまで満足できません。

だから話を聞いた後、実際にやってみて
出来るようになるまで行動し続けます。

あなたはどちらの思考を持っていますか？

マイナス君ですか？プラス君ですか？

行動を基準にしたプラス君の思考を
意識して生活してくださいね！

あなたの周りには、
こんな先生はいませんか？

いつも同じことばかり話す先生。

先生：「先生はいつも言ってるがな・・・」

「何度も言うけど、君たちには・・・」

たぶん経験ありますよね？

同じ話をされた時に、
あなたはどう思いますか？

「またこの話始まったよ」

「この前も聞いたし」

「早く話終わってくれ」

そう思いませんか？

同じ話するくらいなら
時間の無駄だよ。

そう思いますよね？

もしもそう思うのなら、

あなたはマイナス君です。

同じ話していると分かると

「この話は知っているからいいや」

と話の途中で聞くのをやめてしまいます。

反対にプラス君は

「前も言われたけど、出来てなかったな」

と思うので、何度言われたとしても、

「早く直さなきゃ」と行動し始めます。

基本的には出来ていないから

先生もその話をしていると思うので、

話をされる度に

今度こそは頑張ろうと思えるのです。

先生もそうだと思うのですが、

僕も『大事な事は何度も言います！』

というか、

大事だから何度も言います。

その時にマイナス君で聞くか

プラス君で聞くかで結果は変わってきますからね！

あなたもこれを機会に

「出来ているかどうか」を基準に

先生の話聞いてみてください。

先生の話素直に受け入れて、
行動にうつしてみてください。



当たり前前の基準を上げていく

ちょっと、ここで質問です。

この画像を見てください。



あなたは、このコップの中の水が
多いと感じますか？少ないと感じますか？

「半分もある。」「半分しかない。」

どちらに感じますか？

もし「この水を 300 円で買ってくれ。」

そう言われたとしたら、買いますか？

おそらく、買わないと思います。

一杯 300 円なんて高いですね。

でも、例えばですが、

あなたは砂漠にいて、

あと 5 時間歩けば、

両親の待つ街に着くことができます。

しかし、盗難にあってしまい

食料もなく水もない状態で

気温 40℃を超える砂漠を 3 日歩いたので

あなたのノドはカラカラに乾いて

血の味すらしてきそうな程です。

身体の水分がなくなり

フラフラして頭もボーっとしています。

コップ 1 杯の水でもあれば

あと 5 時間がんばれそうですが、

ただ 1 つ盗まれなかったのは

ポケットの中にあった 1000 円だけ。

そこに 1 人の旅人が通ります。

いかにも弱っているあなたを見て
貴重な水を買ってくれるといいます。

コップ 1 杯 1000 円。

飲めば愛する家族に会って
幸せに暮らせるかもしれません。

飲まなければ
もう家族に会うことはできません。

あなたは
1000 円の水を買いますか？

買いますよね？

1000 円で生きられるなら安いですよね？

何を言いたいかというと、

変な例え話をしてしまいましたが、

はじめは 300 円の水は高いと思っていたのに

1000 円でも買ってしまおうということです。

基準なんてものは

いつも決まっているものではなく、

あなたが置かれている状況や

あなたの心の状態が変われば、

常に変わってしまうということです。

そして、

変えようと思えば

変えられるものだからこそ

あなたにはその基準を

高いところに設定してほしいと思っています。

基準をあげることが出来たら

どうなることができるのか。

プラス君とマイナス君の話をしましょう。

プラス君は

「基準を高くし続ける」

という思考を持っていました。

マイナス君は

「このまま頑張る」

という思考を持っていました。

2人の違いは

「基準を変える思考」を持っているかどうかです。

2人の基準は ± 0 のところから

始まりました。

プラス君の基準は $+1, +2$ と

どんどん上がっていきました。

マイナス君は 0 のままで

変えようとしませんでした。

ここで面白いのは、
マイナス君は変わっていないのに
基準が上がったプラス君からすれば、
-1,-2 と下がったように見えます。



今あなたが街なかで、

iPhone4 を使ってる人や、

紙の地図を持っている人、

メールではなく、手紙を書いている人、

インスタントカメラなど使っている人がいたら

あなたはどう感じますか？

「昔かよ！昭和か！」

そう思いますよね？

スマホを使うことが当たり前の時代では

ガラケーしか使えないおじいちゃんのように、

進化していないことは世の中の基準で見れば、

退化しているように見えます。

基準をあげないことは
それだけ**リスク**があるということです。

でも、基準を高くしようとする
なかなか続かないもんですよね？

「明日からやればいいか。」

そう思ってしまって、
行動できないですね。

なぜこうなるかというと、
人間は“基準を一定に保とう”とするからです。

例えば、暑い日は
汗をかいて身体を冷やそうとします。

寒い日はエネルギーを使い
身体を温めようとしています。

このように、本能的に基準に戻そうとするんですね！

さて、この基準。

どうやって高くすればいいのか。

気になりますよね。

答えは、**思考を変えることです。**

長く続かない原因は、

「"行動だけ"を変えようとしてしまう」

という特徴があります。

例えば、

- ・ 毎日 1 時間勉強する。
- ・ 早起きする
- ・ 腹筋毎日 30 回

などなど、

行動だけを目標にします。

「やらなければいけない」という

思考を作っていきます。

普段はやりたくないのに、

テスト前は勉強しなきゃと行動できますよね？

楽しみなことがあるときは
朝しっかり起きられますよね？

理由があれば、人間は行動できるのです。

行動し続ければ、
いつのまにか行動していることが

基準になります。

行動しないことが気持ち悪くなります。

そうなれば、あなたの基準は
どんどん上がっていくことでしょう。



なぜその行動をするのか。

理由を付けることによって
行動を増やしていくことで、

どんどん基準を上げていってください。

成功よりも成長を大切に

アクションベース思考の

最後の話になります。

あなたは、

失敗することは怖くありませんか？

僕はものすごく怖かったです。

何か新しいことにチャレンジしようとするれば

「成功しなかったらどうしよう・・・」

「失敗したら恥ずかしいな・・・」

そう思う人間でした。

例えば授業中に先生がこう言います。

「この問題、分かる人～？」

挙手を求められますよね？

そんなとき、

100%正解していると確信してるときは
誰でも自信満々に手を上げられると思います。

しかし、

当たる確立が 50%しかないとき、
あなたは手を上げられますか？

またこんなこともあると思います。

「文化祭の出し物で案ある人～？」

あなたは自分の意見を主張できますか？

もしこんなときに

挙手できていなかったとしたら、

あなたはマイナス君かもしれません。

プラス君とマイナス君の話をしましょう。

2人は何かを行動したときに
上手くいったかを判断する思考が違っていました。

マイナス君は
「成功」大事にしています。

プラス君は
「成長」を大事にしています。

マイナス君は「成功できたか」を基準に
良いか悪いかを判断します。

特徴としては「自分を良く見せたい」と思うので
失敗する可能性のある挑戦を避けたがります。

失敗が続くと、すぐやめてしまいます。

プラス君は「成長できたか」を基準に
良いか悪いかを判断します。

人にどう見られるかではなく
「強くなりたい」と思うので、

挑戦することを好んでいます。

この後、2人がどんな陸上人生を送っていくのか。

想像してみてください。

こんな実験がありました。

アメリカの Dweck 博士が
4歳の子どもたちを2グループに分けて、

片方のグループは「成功」

もう片方のグループは「成長」

の2つの褒め方で育てました。

その実験で「思考」や「行動」に
違いが出るということが分かりました。

2つのグループに
難易度の違うジグソーパズルを渡した時、

「成功」を褒めていたグループは

簡単なパズルを選び、

「ほら、できた」「間違えずにできるよ」と

賢く見せられる確実な方を選んだのです。

「成長」を褒めていたグループは

完成できるパズルではなく、
難しい方のパズルに挑戦したのです。

つまり自分の能力を伸ばせる方を選んだのです。

両者の違いは

「賢く見せるか」「賢くなるか」

という思考の差になりました。

さらに、

Dweck 博士はもう 1 つ実験を行いました。

10歳の少女たちにIQテストを行い、

片方には「わあ、あなたは頭が良いわ」

別の方は「わあ、よく頑張ったのね」

と褒めるようにしました。

つまり、

「結果」を褒めたグループと

「行動」を褒めたグループに

分けたということです。

そして、2つのグループに

子どもが解けないような難問を与えた結果、

どうなったと思いますか？

あなたならどう感じますか？

例えば、

もしも授業の宿題で

めっちゃ難しい問題を出されたら、

あなたはと思うのでしょうか？

この実験では、

「結果」を褒めたグループは

「こんなの分かんないよ」

「できるわけないよ」

と難しい問題を嫌がりました。

反対に

「行動」を褒めたグループは

「新しい知識が手に入るかも」

「解ける問題を解いても成長できないし」

と 90%は難問に積極的に取り組み始めました。



ここから言えることは、

「成功」を気にする人よりも

「成長」を気にする人の方が

能力が伸びやすいということです。

チャレンジや行動を起こしやすいんです。



陸上でも同じことが言えますよね？

ケガや悩みなど

何度も何度も壁にぶち当たると思います。

新しいトレーニングに取り組んだり

いろんなことに挑戦したりすれば、

当然「失敗」するときもあります。

そんなときに、

あなたはどう思えば良いでしょうか。

マイナス君は

「やっぱり出来なかった」

「失敗して恥ずかしい」

とって、自信をなくして

挑戦することをやめてしまいます。

プラス君は

「これでは失敗することが分かった」

「違う方法を考えてみよう」

失敗すらも自分の財産に変えて

強くなるために新たな一歩を踏み出します。

もう1つ実験で分かったことがあります。

それは、思考は

生まれつきで決まらないということです。

だからこそ、

あなたの考え方次第だということです。

あなたの見方を変えればいいということです。

失敗したとしても、

人生に「×」が付いたと、あきらめないでください。

失敗したときは、

「なぜ失敗したんだろう。」

そう問いかけることが大切です。

疑問を持ってみてください。

すぐには分からず、
首をかしげることもあるかもしれません。

でも、その先には答えはあるはずです。

「×」

首を右に 45 度傾けてみましょう。

「×」が「+」に見えますよね？

何度失敗しても

「なぜ失敗したんだろう」



首をかしげて考えることで

あなたの財産になっていきます。

同じ失敗をしなくなれば、成長した証になりますよね？

プラス君になって

「成長」を意識していきましょう。

アクションベース思考まとめ

これまで3つのアクションベース思考をお話して来ました。

- ・「**できているか**」で話を聞くこと。
- ・「**基準を変える思考**」を持つこと。
- ・「**成功よりも成長**」を大事にしていること。

プラス君とマイナス君で

どんな違いがあるのかを見てきました。

あなたはどちらの思考の持ち主ですか？

どちらの思考になりたいですか？

大事なのもう一度言います。

思考を変えてください。

思考は生まれつきではありません。

いつでも変えられます。

プラス君の陸上人生にしてください。

マイナス君のように

失敗をすることは恥ずかしいことだから、

できないような新しいことには挑戦せずに、

今出来ることだけを成功していればいい。

そう思うマイナス君のような人は

自分の失敗と認めたくないから
都合の悪いことは人のせいにします。

変わることが怖いから、
「±0」のまま成長できません。

「±0」を左右反対にしてみましょう。

「吐(はく)」という字になります。

弱音を吐く。

グチを吐く。

自分を変えられない人ほど

ネガティブな思考になってしまいます。

出来ない。才能がない。

やりたくない。分からない。

どんどん否定的な言葉になります。

こんな人が

速くなれるわけがないですよ。

もし足が速くなったとしても

尊敬される選手にはなれないです。

カッコよくないです。

だからあなたには、
プラス君の思考を身に付けてほしいのです。

出来ているのかを大事にして
自分と向き合い、どんなに辛くても

成長するために変化をおそれない。

そんな人になれば、

こうなりたい。できるようになりたい。

次も頑張ろう。いい失敗だった。

と**ポジティブ**になります。

応援したくなる選手になれます。

失敗したとしてもマイナスに考えず
ポジティブにプラスと考える人は、

「吐」という字から**マイナスが消えていきます**。

「**ー**」が消えれば、「**叶**」という字になります。

「かなえる」という字です。

今日から、いや、

この瞬間から思考を変えてください。

それが行動になり、習慣になり、

いつか夢をかなえることができるでしょう。

大事だから何度でも言います。

思考を変えてください。

活躍をお祈りしています。

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

【マインドブロックをぶち破る目標設定！】

目標を立てよう

あなたの思考は変わりましたかね？

次のステップです。

思考から良い行動にするために
やってもらいたいことがあります。

それは、**目標設定**です。

「えー、めんどくさい」

「早く技術と技能を教えてくれ」

そう思うかもしれません。

「読み飛ばしちゃおうかな。」

待ってください。

あせらないでください。

いや、飛ばしてもいいですよ。

でも、たぶん上手くいきません。

あなたは読まなければ損をします。

僕にとっても損です。

なぜなら

あなたが強くなれないから。

あなたが強くなって笑顔にならなければ
このプレゼントの意味がありません。

だから、さらっとでもいいので
必ず読んでくださいね！

という訳で、

なぜ目標設定をしなければいけないのか。

ということから話していきたいと思います。

目標が必要な理由

なぜ目標が必要なのか。

それは、『軸』を作るためです。

「軸ってなんですか？」

そう思いますよね？

一言でいうと、

軸とは「あなたの進む方向」です。

あなたの理想を達成する道すじです。

ところで、

あなたは目標を持っていますか？

もし持っていなかったり、
なんとなくしか決まっていなければ

あなたは**危険**です。



これは例え話ですが・・・

あなたは、おつかいを頼まれて
近所のスーパーにいたとします。



お母さんには

「冷蔵庫に何も無いから何か買ってきて」
と頼まれています。

料理もあまり詳しくないあなたは

『半額』『タイムセール』などといった、

『お買い得』の食材を買ってしまいます。

「喜んでくれるかな」

「いい買い物したな」

そう思って自宅に戻り、
お母さんに嬉しそうに見せます。

「ありがとう」の一言を待っているあなたに、

お母さんが一言。

母：「あんた、これで何を作る気なの？」

あなた：「へ？」

とんだ茶番を繰り広げましたが、

「何を作るか」を決めていなかったために
何も作れないお買い得品ばかりを集めてしまったのです。

もし「肉じゃがにしよう」と決めていたら、

じゃがいも、人参、お肉・・・など

必要なものだけ買っていたはずです。

「肉じゃが」って決めていれば、
魚コーナーになんて行かないですよね！

どんなに店員さんにすすめられても、

「魚は要らんっ！」

そう断れますよね？

目標があることによって
情報への判断力がつきます！

目標がなかったために、

「何が必要で何が要らないのか」が
分かっていなかったのです。

これが陸上ならどうですかね？

インターネットが世界中に広がって
世の中には多くの情報があります。

僕のブログもそうですが、
本や Twitter や Youtube など、

色々な所に情報があふれています！



あなたに目標がなければ、さっきの例え話のように
必要のない情報までも集めてしまう可能性があります。

「何が自分に必要で何が要らないのか」を判断できずに
自分に合っていない情報までを受け取ってしまいます。

逆に目標が決まっていれば、
変な情報を集めずに済みます。

必要な情報だけが集まってきます。

人間は何かを意識しているとき、
その意識しているものの情報を集める。

という、心理が働きます。

心理学用語で「カラーバス効果」といいます。

例えば、

お腹がすいている時って、
食べ物屋さんが目に入ってきませんか？

めっちゃお腹がすいてて

「お肉食べたいなあ」って思っている時に

本屋に目が行くことなんてないですよ？

好きな人をついつい見てしまったり、

好きな子の誕生日を覚えていたり、

脳が「**必要な情報を集め始める**」のです！

試しに実験してみましよう。

「あなたの今日のラッキーカラーは**赤**です」

赤いものを見つかる度に**幸せ**になります！

朝のニュース番組とかで、
こんな時ありますよね。

では、

いったん画面から目を離して、
周りを見てみてください。

もしかしたら、

「こんなところに赤あったんだ」

「あ、見つけた」

と、だんだん気になってしまうかもしれません。

意識せずにはいられなくなります。

でも、もしこれが「赤」ではなく

あなたの目標だったらどうでしょうか。

「足が速くなりたい」

そういう目標にしっかりと意識が向いたとしたら…

もしかしたら、

あなたが今このプレゼントを見ているのも

心の奥底に意識があって、無意識に
情報を引き寄せてしまったのかもしれない。

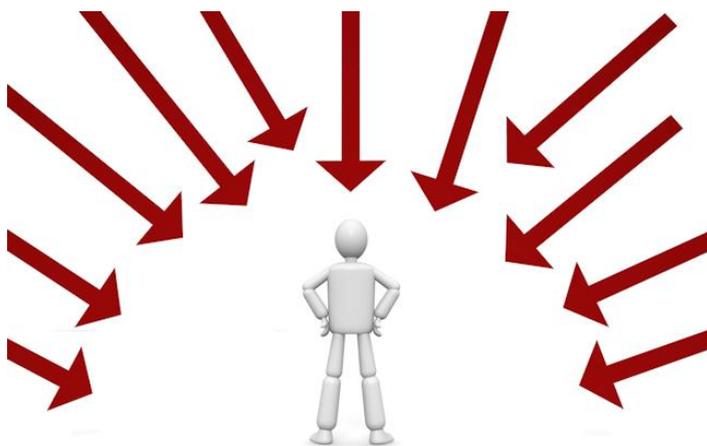
目標を立てることによって、

カラーバス効果を引き起こし
意識を向けさせることができます。

目標を立てて、

「どうなりたいのか」という『軸』を
作ることによって、判断力を付けて、

さらには自分に必要な情報だけを
どんどん集めて行ってほしいのです。



目標を立てる

目標をつくる理由は分かりましたね？

次は、「**どんな目標を立てるべきか**」です。

あなたの今の目標はなんですか？

どんな目標を設定していますか？

「〇〇大会に出たい」

「〇〇秒で走りたい」

そんな風に立てていませんか？

これではあまりよくありません。

「え？何がダメなのって？」

よく見てください。

「～～したい」

というのは、願望です。

目標ではなく、欲望などの願いです。

そこには意志や覚悟はなく、

「本当は変わる気がない人」が
よく口にしてしまう言葉です。

だから、目標を立てるときには、

「〇〇大会に出る」

「〇〇秒で走る」

と、**言い切ってください。**

言葉にするだけで覚悟が決まります。

分かりましたね。

よくこんなことを聞かれます。

「どんな目標を立てればいいですか？」

目標は低すぎても高すぎても

あまりよくありません。

じゃあどうすればいいかというと、

仮に3か月間の目標だとしたら、

今あなたが3か月間頑張った時の
ワンランク上くらいがいいでしょう。

分かりますかね？

ダメな例は、

- ・ 成長を必要とせずにやり続ければ達成できること
- ・ 過去の延長線上で達成できてしまうこと。

です。

じゃあ、どうすればいいかというと、

良い目標というのは、

何かを変えなければ、今よりも頑張らなければ、
達成することのできない事です。

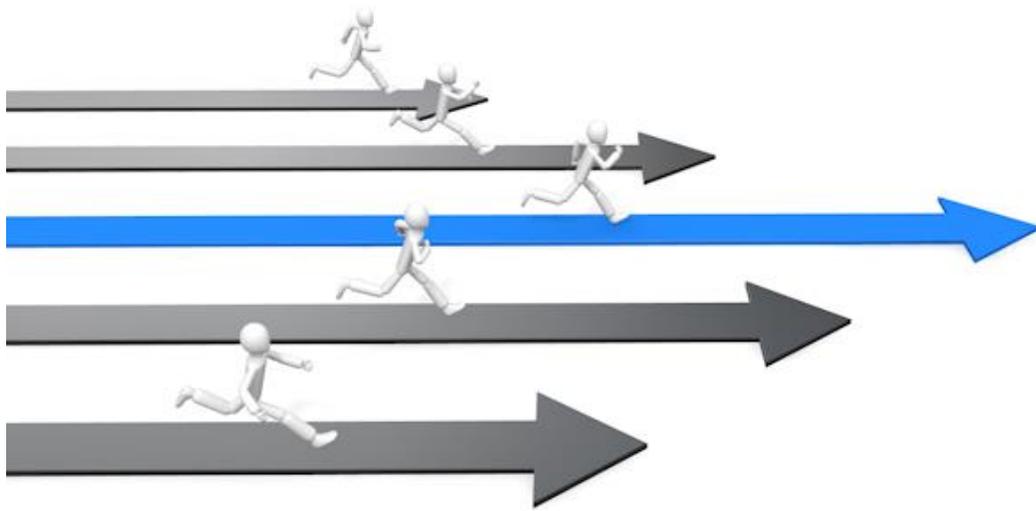
今よりもちょっと進化できたら
手に届くかもしれないレベルです。

そのくらいの目標にしなければ、
あなたは誰にも勝てないかもしれません。

AUTONOMY

To you

だって、あなたのライバルの選手も
同じように頑張っているのですから。



誰かに勝ちたい。

出場したい試合がある。

そう思うのなら、

あなたは他の選手よりも成長しなければ

ずっと勝てないままなのです。

From Gura

もしかしたら、

「高い目標だと達成できないかもしれない」

そう思うかもしれません。

目標は、あくまで目標です。

達成出来たら、次の目標を考えればいいし、
達成でいなければ、頑張り続ければいいです。

良い目標というのは、

たとえ目標を達成できなかったとしても、

目標を立てていなかったら起こらなかった結果を
生み出してくれる効果があります。

どういうことかという、

数学のテストが1週間後にせまっていたとします。

あなたの今の実力は100点満点中、50点くらいです。

今のまま勉強すれば、70点は取れるでしょう。

でも、お母さんに

「100点取ったら新しいスパイク買ってあげる」

そう言われたことによって、

あなたは目標が100点になりました。

プレゼントがもらえるぞと

あなたは必死になることが出来ました。

しかし、テストが返ってくると

「93点」

あなたは落ち込むかもしれません。

でも、目標たてていなければ、
70点しか取れていなかったんです。

目標をたてることによって
さらに生み出された23点なのです。

おそらく90点を目標にしていたら

83点しか取れていなかったかもしれません。

目標をたてることでしか起こらなかった

結果を最大化してほしいのです。

だからこそ、目標をたてるときには

「～したい」のような願望ではなく、
このまま頑張れば達成できることでもなく、

「こうなってやる！」

「絶対〇〇秒で走る！」

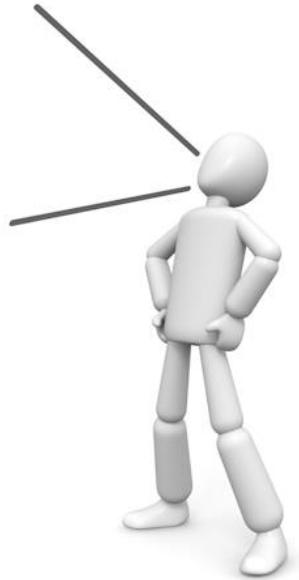
そう心に誓ってください。

そして、できるのであれば、

口で言うようにしてください。

紙に書いてください。

誰かに宣言してください。



決めた目標にたいして行動すればするほど、
あなたの覚悟は強くなっていきます。

目標をより強固なものにするために

これまで読んできて、

- ・なぜ目標をたてなければいけないのか。
- ・どんな目標にするべきなのか。

分かって頂けましたかね？

ちょっと読むのも疲れてきましたかね？

でも、もう少し頑張ってください。

一番大事な事を話していきます。

あなたには

こんな経験はありませんか？

- ・ 目標を決めたのに続かない
- ・ 口だけの目標でやる気が出ない
- ・ 最初は頑張っていたはずなのに…

誰にでも経験があると思います。

- ・ やっぱり今回も長続きしなかった。
- ・ 全く成長してない気がする。
- ・ 自分に甘い自分が嫌いになりそう。

目標をたてて失敗するたびに

自分を嫌いになってしまいませんか？

いつもきっちりしていて、
やることをしっかりやっている人に

憧れやうらやましさを感じていませんか。

「今日だけは・・・」

「1回だけなら・・・」

「明日からやろう・・・」

悪魔の甘い誘惑や

自分のなまけものの心に

打ち勝つことができますか？

あなたが誘惑にも動じない
強い心を持っているのなら、

この部分は読まなくても大丈夫です。

でも、

自分に甘くなってしまふことがある人は
必ず読むようにしてください。

では、なぜ続かないのでしょうか。

例えば、

- ・ 毎日 1 時間勉強する。
- ・ 早起きする
- ・ 腹筋毎日 30 回

こんな目標をたてたとしましょう。

あなたなら続けられますか？

1 年でも半年でもいいです。

おそらくキツイですよ。

これだけなら僕も無理です。

「じゃあどうすればいいの？」

そう思いますよね？

実は、

これをしっかりと続けるために
必要なことは、**たった1つ**です。

それは、

「感情」に目を向けることです。

「ん？」ってなりましたかね？

コレにも理由があります。

なぜなら、人は基本的に

『感情によって行動する』

ということが、分かっているからです。

あなたが目標をたてるのは、
きっと強くなりたいからでしょう。

この目標をたてれば、なりたい自分になれる。

そう思っているからこそ、
目標をたてるのだと思います。

行動するときに頭の中では、

「やるべきこと」だと分かっているも
「やりたいこと」をつい優先してしまう…

つまり、行動するときには
「論理」よりも「感情」なんです。

例えば、

あなたがステーキを食べたとしましょう。

なぜ食べたと思いますか？

「論理」で考えるとしたら、

- ・たんぱく質が取れる
- ・生きていくために食事は必要だ
- ・身体の機能を維持していくため

こんな感じですかね？

もし論理が優先されるとしたら、

「おいしい」などの感情よりも、

「生きるため」などの理由が先に来るため、

たとえマズくても良いということになります。

そんなのイヤですよ？

「身体にいいから」とマズいものを

ずっと食べ続けるなんて無理ですよ？

もしもあなたがコレを聞いて

「無理！やりたくない！」と感じるのなら、

「感情」で動いている証拠です。

だって、おいしい方がいいですよね？

ステーキを鉄板で焼いている時から

ジュージューと音が聞こえてきて、

お肉とソースの香ばしい匂いをまといながら、

あなたの目の前に運ばれてきます。

ステーキをかんだ瞬間、

肉汁がジュワァーっと出てきて、

お肉の甘みを感じながら、

口の中で溶けてしまいます・・・

それを友達と「おいしいね」って
「たのしいね」っていう時間が欲しいのです。

「おいしい」「たのしい」という感情が欲しいから
お菓子とかを食べちゃうんですよね。

化学調味料の入ったお菓子は、
身体に良くはないと知っているけれども、

我慢できない時ありますよね。

「食べる」という行動をしてしまいます。

タバコなんかすごいですよね。

タバコの箱には「ガンになるリスクがあります」
そう書いているのに、吸う人が多いですから。

吸った時の一瞬の落ち着きや
吸っている姿にあこがれて・・・

吸い始める理由も「感情」なんです。

身体に悪いことなんて
小学生でも知ってますよね！

でも、そのくらい人間は
感情にしたがって行動してしまうのです。

だからこそ、目標をたてるときには、
感情の部分も入れてあげることが必要なのです。

具体的にどうやるかというと、

たとえば、

「100m で 0.5 秒縮める」を目標にします。

じゃあ、なんで 0.5 縮めたいのか。

0.5 秒縮めた先にどんな感情があるのかを考えます。

感情：「たのしい」「嬉しい」「気持ちいい」

- ・今まで負けていた選手に勝って優越感を感じたい
- ・先生や両親に「すごいね」と褒められたい
- ・〇〇大会への出場が決まって嬉しい
- ・自己ベストを聞かれても自信満々に答えられる
- ・4 継でごぼう抜きしてしまう爽快感がほしい

などがあると思います。

あとは達成できなかったときの感情ですね。

感情：「くやしい」「つらい」「いやだ」

- ・また負けてしまいくやしい。
- ・期待に応えられないのが辛い
- ・ライバルの選手に遅れをとりたくない。
- ・選手にもなれないかもしれない。
- ・弱すぎてみじめだし、情けない

こんな感じに、目標を達成した時と

達成できなかった時の感情を想像してください。

これがあなたの原動力になります。

行動力になります。

練習がきつくても、
甘い誘惑があったとしても

あなたを支えてくれます。

やる気がわかないときでも、
どんなにつらい時でも、

行動することができます。

行動をすればきっと、

AUTONOMY 

To you

目標を達成することができて、
素敵な感情を得ることができます。

感情で行動を起こしてください。



From Gura

目標設定まとめ

目標設定のまとめです。

目標をたてるとこんな良いことがありましたね！

1. 目標をたてることで、あなたにとって
必要な情報がどうか判断することができる
2. 今の延長線のちょっと上に設定した
「良い目標」をたてることによって
起こる結果を最大化できる。
3. 感情から行動するので、
目標が達成できた時と、できなかった時の
感情を明確にすることで、行動を起こす。

反対に目標をしっかりと立てなければ、

上に書いてあることは真逆に起きます。

こうなってしまうかもしれません。

自分に**必要なことが分からず**に、

手あたり次第に情報をかき集めた結果、

自分に何が合っているのか分からなくなり、

そこそこ伸びるけども、周りも伸びるから

結局勝てなくてあなたの状況は何も変わらず、

「やろう、やろう」とは思うけども、
やりたいことを優先してしまい、

もはや記録は落ちていくかもしれません。



そんなのイヤですよ？

叶えたいことがあるのなら
必ず目標を作っていきましょう。

夢をかなえる最短最速目標達成術

ここでは、目標設定の考え方ではなく、
実際に目標をつくっていただきます。

付属している目標設定シートを完成させます。

今回の目標設定は

バック・カルキュレーション法でやります。

「なんですかそれは？」

そう疑問をもつと思いますが、

日本語にすると『逆算』という意味です。

あ、僕が勝手に英語にして
カッコ良い名前にしただけです。

具体的には、

「最終的な目標を決めて、達成するためには
いつまでに何をしなければいけないのか。」

を明確にしていきます。

今回のテーマは「90 日後の自分の姿」です。

「え、なぜ 90 日なのかって？」

それは、

あなたの筋肉や細胞が

生まれ変わるのが 90 日間だからです。

つまり、90 日間がんばれば、

新しいあなたになっているということです。

新しいあなたに生まれ変わったら、

どんな風になりたいかってことなんです。

90 日間 トレーニングを頑張ったら、

筋肉は強く生まれ変わってくれます。

90 日間 思考を変えて基準を高く行動すれば

そこが新しい基準になります。

人間の構造的に、
90 日で目標をたてることは合理的なのです。

最後にあなたに質問です。

筋肉も細胞も生まれ変わるとしたら、
あなたはどんな選手になっていたいですか？

どのくらいの記録を出したいですか？

誰に勝ちたいですか？

どんなことを習慣にしたいですか？

どんな感情を手に入れたいですか？

次のページに目標設定シートを入れておきました。

必ず作成してください。

今すぐにですよ！

もし今出来ない状況にあったとしても、

心の中で作成してください。

あなたの90日後を良くするかどうかは、

あなた自身で選んでください。



目標設定シート

Q1. 90 日後の目標を決めてください。※なるべく具体的に！

どこで

例)〇〇大会で

何秒

例)10 秒 98

Q2. その目標を達成できたときと出来なかったときはどんな感情ですか？

達成時の感情

例)うれしい 自慢したい

非達成時の感情

例)くやしい 絶望 情けない

Q3. その目標を達成するために、いつまでに何をしますか？

80 日後

例)〇〇を出来るようになる

50 日後

例)〇〇を出来るようにする

20 日後

例)〇〇に挑戦する

今やるべきこと

例)とりあえず〇〇をやる

【他を圧倒する身体メイキング技能編！】

”センスのある”動きを

ここからは技能を身につけて

あなた身体の使い方を知ること、

自由自在にコントロールしていきましょう。

そもそも「**技能**」ってなんでしょう。

技能とは、

「**技**」をおこなう「**能力**」です。

簡単に言えば、

正しい「**身体の動かし方**」や
勝てる「**身体の作り方**」です。

モモ上げでいえば、

速くできる人もいれば
遅い人もいますよね？

ドリルが上手い人もいれば
下手な人もいます。

同じことをやっているのに、
上手さや速さの差が出てしまう部分が

「技能」なのです。

“**センスがいい**”と感じるのは
この「技能」が高いときです。

これだけ聞いてもよく分からないですね。

大丈夫です。

1 から説明していきます。

筋肉はゆるませなければいけない

まずは筋肉の話からです。

陸上をしていれば、

1日1回は話題に出る"筋肉"ですが、

意外と詳しく知っている人は少ないです。

ここで、質問です。

身体にはいくつの筋肉があると思いますか。

50個？100個？150個？

いえ、違います。

約 600 個あります。

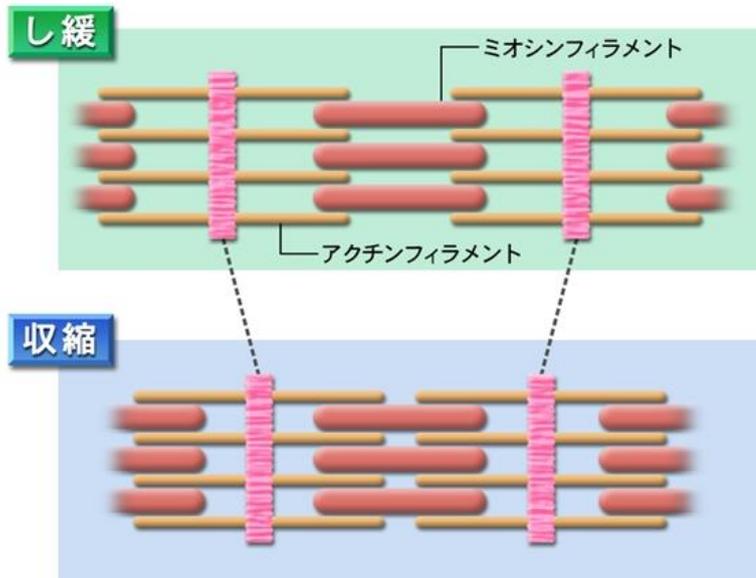
そして、

どうやって伸び縮みしているかというと

2つのフィラメントというものの作用で、
伸び縮みしています。

ちょっと難しい話になるかもしれません。

マメ知識程度に聞いてください。



上の写真のように、

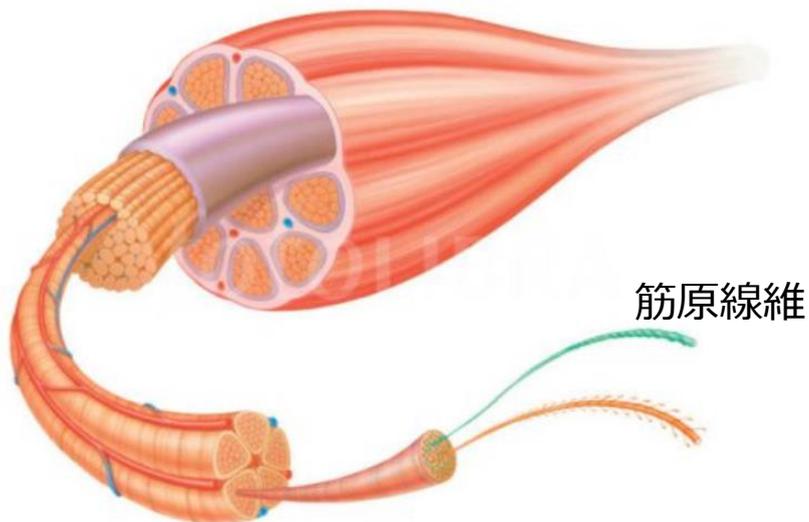
ミオシンとアクチンというものが
重なり合っていてできています。

この隙間がなくなることで
筋肉が縮むんです。

ちなみにミオシンとアクチンをセットで
サルコメアといいます。

(ピンクからピンクまでの事です)

そして、このサルコメアが
集まったものを筋原線維といいます。



この筋原線維の直径は
1 マイクロメートルとされています。

分かりやすくいうと、

1 m の 100 万分の 1 です
1 ミリの 1000 分の 1 です。

それが集まって集まって集まって、
筋肉になっているんですね。

目には見えないレベルのものが
何個も何万個も何億個も縮むことで

腕を曲げたり、伸ばしているわけです。

じゃあどうやったら強く
曲げ伸ばしできるのかという話をしていきます。

たとえば、

あなたも流しの時などに
80%で走ることはありませんよね？

力を何%だすかを
どうやって調節するかというと

先ほど説明した2つのフィラメントの
目にも見えない小さい小さい間を、

"何個縮めるか"なんです。

間を半分だけ縮めるとか、
そういうことはできなくて、

"何個縮める"かなんです。

筋肉がちぢむ仕組みは
これでわかりましたね？

しかし、

おそらくあなたが一番
気になっていることは、

「どうやったら大きな力をだせますか？」

ということだと思います。

先ほどの話を聞いていたので
もう分ってますかね？

答えは、

出来るだけ多く縮めてください。

縮める数を増やすんです。

じゃあどうするかというと、

筋肉をゆるめてください。

なるべく多くのサルコメアの間が
広がっている状態を作ります。

よくボクサーの腹筋など、

日常生活の時から硬い筋肉をしている人がいます。

走り込みの次の日とかは
足の筋肉が張ってしまいますよね。

カチカチになってしまうことがあります。

しかし、その状態は**キケン**です。

なぜなら、
すでに多くが**縮みっぱなしの状態**だからです。

さらにいえば、
縮める数が少なくなっているということです。

大事なので何度も言いますが、

**なるべく多くの数を縮めることによって
大きな力が出せるのです。**

よく「力むな!」「リラックス!」と
指導されることはないですか?

リラックスというのは、

**筋肉をゆるめて、縮める数を増やすことで
大きな力を出せるようにしているんです!**

だからこそ、

筋肉はゆるめてください。

世間一般的には、

腹筋がバキバキで硬い筋肉を
自慢している人もいますが、

普段は柔らかくて、
ここぞというときにだけ硬くなれる

「ON・OFF」が大切なのです。

それが良い筋肉といえます。

ガチガチの筋肉では、
大きな力が出しにくいです。

カチカチになった筋肉はケガもします。

伸びない筋肉のせいで動きも小さくなります。

筋肉をゆるめることで、

大きな力をだせて、**ダイナミック**になります。

常にリラックスできれば、**疲れにくく**なります。

あなたには"**良い筋肉**"を目指してほしいのです。

ゆるめることの大切さが分かったら、

こう思いますよね？

「じゃあ、どうすれば筋肉がゆるみますか？」

はい。安心してください。

簡単に出来る方法を用意してます。

それも、"たった1秒"で出来てしまいます。

<<1秒で力み消滅法>>

これはアメリカの学者である

ジェイコブソン博士が発見した技術です。

AUTONOMY 

To you

超簡単 3 STEP です。

STEP 1

1 秒間“ギューー”と力みます。

こんな感じに↓



STEP 2

From Gura

“ふわっ”と力を抜きます。

STEP 3

そのまま走り出します。

これだけです。

1秒“ギュー”ってして

“ふわっ”として走るだけ。

思いっきり力を入れることで筋肉がゆるむ

という反応を利用しています。

誰にもバレることなく
いつでも出来て、

練習で走る直前に毎回行えば
常に**リラックスした走り**ができます。

ドリルや補強の前にも
1秒だけ必ずやってください。

※大事なポイントです。

最初は「力が入らなくなった」と
勘違いしてしまうかもしれません。

力が入らなくなったのではなく
「**楽になった**」ことを体感してください。

筋肉は縮めず〇〇！

筋肉ってどうやってできていて

どうやって縮むかは理解できましたね！

ここでは、筋肉の特徴を利用して、

速く動かせるようにするコツを紹介します。

これが出来なければ、

毎回「動け！動け！」と

意識しなければ、身体は動いてくれません。

逆にこのコツをつかえば、

さらに大きな力を出すことができます。

上手くできれば、

頭で理解するよりも先に、
足が前に出てくるようになります。

後ろに流れてしまっていた足が
自動で前まで戻ってくるようになります。

しっかりと理解して
自分の走りに活かしていきましょう！

じゃあ、そのコツとは何なんだ。

というと、

「筋肉を伸ばす」ことです。

伸ばすことによって、

実は大きな力を出して、

さらに速く動かすことができます。

なぜ出来るかというと、

"**身体を守るための機能**"を利用するからです。

筋肉を伸ばし続けたら、

いつかプチッと切れてしまいますよね？

筋肉にも限界があるのです。

そこで、筋肉が限界まで伸ばされると

「もう切れちゃうよ！」と、

身体が危険信号をだして、
筋肉を縮めようとしています。

その性質を利用するのです。

さらに極限まで伸びた筋肉が
元に戻ろうと縮むので、

力は大きくなるんですね！

さらにこの反応は、

「無意識」で行われます。

普段「なにかしよう」と動くときは、
脳が筋肉に「動け」と命令します。

しかし、筋肉が伸ばされて、
今にも切れてしまいそうなときに

脳の命令を待っていては、遅いんですね。

だから、

背骨にある「せきずい」というところで
脳の代わりに「切れちゃうから、縮みなさい」と

命令がだされて筋肉が動きます。

たとえば、
お湯をわかしている熱々のヤカン。



これを触ったときに、

「熱いっ」って認識するときには
手は離れていますよね？

脳が認識する前には
身体は動いているのです。

脳の命令を待たないからこそ、
速く動かすことができます。

このような働きを「反射」といいます。

そして、**筋肉が伸びたときの反射**なので
「伸張反射」と呼ばれています。

うーん、むずかしいなあ。

できるのかなあ。

と思うかもしれません。

しかし、

あなたも気づかないうちに
すでに使っていると思います。

たとえば、

その場でジャンプするときに

いったん膝を曲げて腰を下げてから、
ジャンプしますよね？

この場合は太ももの前の筋肉を
伸ばして縮む動きを利用しています。

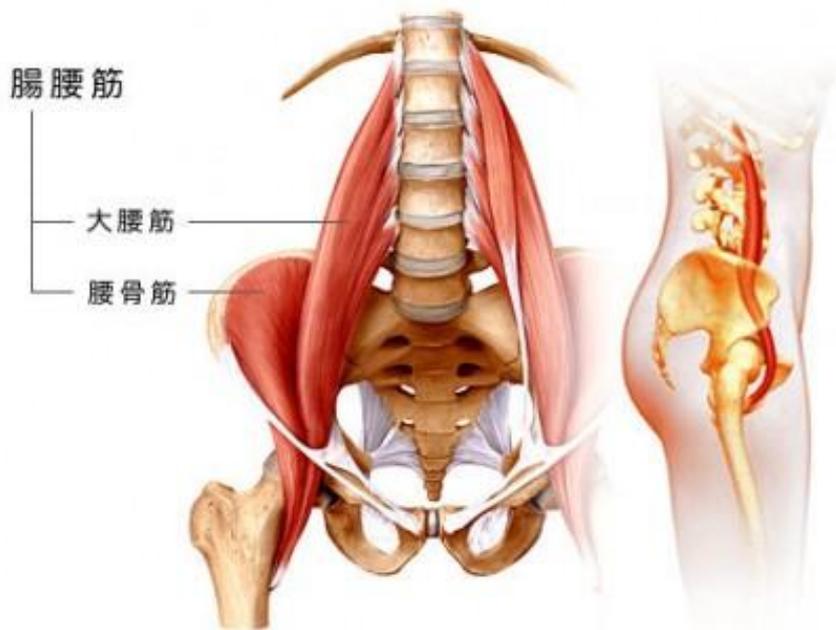
誰の身体にも備わっている機能なんです。

これをあなたの走りにも使ってほしいのです。

「じゃあ、何の筋肉を伸ばせばいいの？」

そう思いますよね。

走りのときに、
大事なものは**腸腰筋**と呼ばれる筋肉です。



この**筋肉を伸ばすように意識**することで、
足が前に跳ね返ってくるようになります。

「前に！」と思わなくても、
ポーンと自然に戻ってきます。

ぜひ筋肉の場所を覚えて、意識してみてください。

注意点としては、

この反射は、ゆっくり伸ばしても
何もおこらないということです。

出来るようになったら、

どの方向に伸ばしたら、どこに返ってくるのか。

どのようなイメージを持ったら
しっかり伸びてくれるのか。

どんどん工夫して、考えてやってみましょう！

ストレッチを使いわけなければ記録が下がる。

ストレッチと聞いて、

あなたはどんなものを思い浮かべますか？

アキレス腱や屈伸など、

体育の準備運動でやったものを

思い浮かべますかね？

それとも、座って伸ばすような

ストレッチを思い浮かべますか？

ストレッチには2種類あります。

それぞれ使い分けなければ、
あなたのタイムは下がってしまうかもしれません。

筋肉に良いと思ってやっているのに、
記録が下がったらイヤですよね！

しっかりと使い分けられるようにしてください！

さて、

2種類あるといいましたが、
どのように分けられているかというと、

「動的」か「静的」に分けられます。

「動的ストレッチ」は**筋肉を動かして**
筋肉をゆるめようという動きです。

「静的ストレッチ」は**筋肉を伸ばして**
筋肉をゆるめようという動きです。

例えば、

ラジオ体操などは、動的ストレッチです。

反対に、

座ってゆっくり伸ばすのは、静的ストレッチになります。

それぞれの使い方を学んでいきましょう！

動的ストレッチは、**運動の前**に行いましょう。

なぜなら、

筋肉を動かして温めることで、

筋肉に柔軟性がつきます。

想像してみてください。

凍った輪ゴムを引っ張ったら、どうなりますかね？

ちぎれちゃいますよね？

筋肉も同じです。

温度によって筋肉の伸びが変わります。

冷たい筋肉ほどケガをしてしまいますし、
温かい時の方がよく伸びます。

もうひとつ、

筋肉に**血を送る**ことです。

筋肉が張っていたり、温まっていないときは
筋肉の中の血流がよくないです。

血流のない筋肉とは、
“カピカピの状態”だということです。

思い出してみてください。

かむ前のガムって硬いですよね？



でも、かんでいけば水分を吸って、
やわらかくなると思います。

よく伸びれば風船だつてつくれます。

血流という水分を与えてあげることで

筋肉は柔らかくなるんです。

睡眠中に人は多くの水分を失います。

だからこそ運動するときには
軽く汗をかくくらい動いてください。

歩きながら大きく腕を回したり、
股関節から足を回したり、

ドリルなどで**身体を温めて**ください。

続いて、

静的ストレッチは、**運動の後**に行いましょう。

座っておこなったり、

10 秒くらい同じ姿勢で
ゆるーっくり伸ばすものです。

運動しているときは、

脳から筋肉へ「縮め！」という
信号が送られるんですね。

反対に「ゆるめ！」という信号はなく、

筋肉をゆるませるときには、

「縮め！」という命令を解除するしかありません。

そこで静的ストレッチです。

ゆっくりと伸ばしていくことによって

「縮まない」ことを筋肉に学習させていきます。

そうすることによって

筋肉のリラックス状態を作っていくわけです。

静的ストレッチは、

筋肉を伸ばす効果もあります。

しかし、注意しなければいけないのは

筋肉のバネが弱くなってしまうことです。

一時的に伸びきったバネのように

戻る力が小さくなってしまうのです。

実際に静的ストレッチを運動の直前に行うと
タイムが遅くなるという研究報告もあります。

運動前には動的ストレッチで
筋肉を戦闘モードにしましょう。

運動後は静的ストレッチで
筋肉を回復モードにしてください。

最後に試合前に使える
動的ストレッチを紹介しておきます。



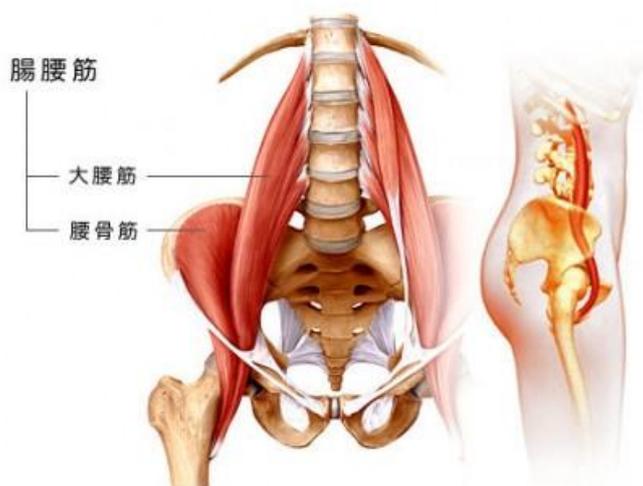
ポイントは大きく振ることです。

徐々に大きく振って身体の中心から、
腸腰筋から降るようにしてください。

腸腰筋は背骨から足の付け根に付いている筋肉です。

とても大事な筋肉なので、
足を前後に振ってストレッチしながら

使えるようになってください！



ストレッチを"7倍"効果的にする方法

ストレッチを効果的にする

ポイントが2つあります。

これは「動的」「静的」とともに使えます。

この方法を使えば、

同じ時間でも効率よく筋肉をほぐせます。

筋肉がほぐれれば、ケガも予防することができるし、

回復が早くなるので、いつも全力で練習できます。

この方法を使わなければ、

どれだけ伸ばしても、筋肉がほぐれず硬くなってしまい
ケガの元になるばかりか、タイムが伸び悩むかもしれません。

筋肉の回復が間に合わなくなり、

2日連続でレースがあるときなどは、
せっかく予選を勝ち抜いても、

大事なレースで力を発揮できないかもしれません。

ここぞというときに

最高のパフォーマンスが出来るように
しっかりと読んでくださいね！

1つ目は「ねじること」です。

「え、ねじるんですか？」

そう思いますよね！

ねじります！

たとえば、膝を伸ばして
長座のストレッチです。



普通は真っすぐに伸ばすだけですが、
つま先を内側や外側に倒してやってください。

筋肉というのは必ずしも真っすぐに付いていません。

なので、ねじってあげることで、

すべての筋肉が伸ばされます！

ケガをするときはバランスが崩れたり、

変な方向に筋肉が伸びてしまったときに
起こりやすいですよ！

万が一のためにも、

色んな方向に対応できるように

まんべんなく伸ばしておきましょう。

2つ目のポイントは、「呼吸」です。

え？って思いますかね。

そんなに大事そうじゃないですよ。

「本当に必要なんですか？」

そう思うかもしれません。

ものすごく大事です。

なぜ大事かというと、

「交感神経」と「副交感神経」を
コントロールできるからです。

この二つは緊張とリラックスのバランスをとっています。

交感神経が強い時は、
いわゆる**戦闘モード**で、**興奮状態**です。

副交感神経が強い時は、
いわゆる**回復モード**で、**リラックス状態**です。

ちなみに寝ている時は、副交感神経です。

**筋肉をほぐすには、副交感神経を
働かせてあげるとほぐれます。**

じゃあ、どうやってやるのかというと、

じつは、呼吸の時に、

息を吸っている時 → 交感神経

息をはいている時 → 副交感神経

となりやすい法則があります。

だから、ストレッチ中は

なるべく長く息をはいてください。

吸う 30% : はく 70% くらい

なるべく息を長くはくことを意識してください。

緊張で身体がこわばっているときや
走っていてカミがちなときは、

走る前に長く息をはいてみてください。

リラックスして走れるようになります。

最後に、足首やふくらはぎを中心に
全身をゆるめるストレッチを紹介します。

静的ストレッチです。

すごく簡単です。

やってみてください。

=====

1. まず、肩幅に立ちます。

2. しゃがみます。

3. その状態で全身の力を抜きます。

=====

このときに、

なるべく息を長くはいてください。

首もダランとして、背中、お腹、お尻、足首など

全部の力を抜いてください。

全部ですよ？

30 秒から 1 分やりましょう。

筋肉を伸ばすよりも、
どんどん全身の力を抜いていく意識です。

脳からの「縮め！」の命令を
1つずつ解除していくイメージです。

しゃがんでいる状態は、
身体がゆがみにくい形でもあります。

その状態で脱力することで、
ちょっとした整体効果もあります。

ストレッチするときには、

1. **ねじって**まんべんなく伸ばす。
2. **長く息をはく意識**で筋肉をゆるめる。

この意識を必ず持つようにしましょう！

ぜんぶ脳のせいだ。

さっそく、質問です。

あなたは走っていて疲れやすいほうですか？

または補強などしている時に、

すぐ限界が来てしまうタイプですか？

あるいは、足がすぐ乳酸でパンパンになって

止まりそうなくらい失速してしまいますか？

人よりもなんだか疲れやすい気がする。

頑張っているのに結果がついてこない。

「なぜなんだ」

そう悩んでいませんか？

そんなあなたにニュースです。

あなたの疲れやすいという**悩み**は
もしかしたら、「**脳**」のせいかもしれません。



脳は「がんばった」とか
「疲れるまでやった」という

"努力した"ということで満足します。

たとえば、補強のときに

「ハムストリング（モモ裏）を意識して！」

とかって言われると、

ワザと疲れやすいようにだったり、
そこの筋肉だけを疲れさせたりして

トレーニングしていませんか？

あなたが自己ベストを出した時のことを
思い出してみてください。

すごく良く走っていたレースを
思い出してみてください。

走った後どうでしたか？

すごい疲れていましたか？

死ぬほど頑張って、キツくても

必死で足を前に持って行って

動きがバラバラになりそうになるのを

耐えてながらガムシャラに・・・

こんな時ほどタイムは遅くなかったですか？

自己ベストや良い走りをしたときって、
すごく楽しかったり、疲れなかったり、

「もうちょっといけたかも」

なんて、余力が残っていたりもして、
楽な事のほうが多くないですか？

たぶんそうだと思うんですよ。

どこか物足りないくらいに
楽に感じるものなんです。

なんでそうなるかというと、

上手くいっているときは、

自分の力だけでなく、地面の反発をもらえたり、

身体が連動して、多くの筋肉を使うことによって

身体が軽く感じるからです。

「**良い走り = 楽**」のはずなのに、

なぜか練習の時は

どれだけ疲れたかとか

どれだけ頑張ったとか

そういうところで満足感を

感じてしまう人が多いんですね！

努力感をエサとしている

「脳」が満足しているだけです。

例えば、

- ・足がパンパンになった。
- ・何時間も練習した。
- ・いっぱい筋肉痛になった。

素晴らしいことですが、目標にしてはいけません。

**あくまでも、「速くなっているか」を
基準にして練習を頑張ってください。**

そのためには、

自己ベストが出た時のように、

楽に走れている時のイメージを
大切に走って走ってください。

あなたには、

「速くなりたい」という想いがあると思うので、

努力感で「脳」を満足させるのではなく、
自信がつくほどタイムを上げて、

『心』から満足してほしい。

そう思っています。

使う筋肉は 50%だけでいい。

あなたは走っているときに

どのくらい筋肉を使っていますか？

「全身を使ってるので、100%です」

そう思いますか？

だとしたら、

あなたは危ないです。



もし走るときに 100%使っていたとしたら、
タイムは遅くなってしまいます。

なぜか。

筋肉は 50%ずつ動いていることが、
もっとも理想だからです。

人間の筋肉って必ず 1 セットになっていて、
「腹筋と背筋」「前もも後もも」のように

2 つで 1 つなんですね。

“片方をちぢめたとき”は
“もう片方はゆるむ”のが正しい動きです。

両方に力を入れることも出来ます。

両方に力を入れるというのは、
身体を固めるときに使います。

専門用語で「共縮」といいます。

レースの後半や緊張しているとき
カんでしまうというのは、このことです。

「カみ」というのは、腹筋と背筋に
同時に力をいれるようなものなのです。

やってみたら分かると思いますが、

身体は“ガチガチ”に固まります。

動きようがありません。

実際にスタートで出遅れたり、

不安や焦りがあると、

交互に動く正しい動きから

アクセルとブレーキを

同時に行っているような「カミ」に

変わってってしまうのです。

想像してみてください。

自転車のペダルって
前にも後ろにも回せますよね。

じゃあ、
右は前回しで左は後ろ回ししたら

どうなりますかね・・・

止まりますよね？

ペダルの上に立つときは
自然とそうすると思います。

筋肉も同じなんですね。

1 セットになっているとお話しましたが、
全く逆の動きをする筋肉が、セットなんです。

だからこそ、動くときには
片方だけを使うことが大切なんです。

何度も言いますが、
両方使うことは身体を固めます。

スピードを落とす原因になります。

すごく頑張ってる感がありますが
お互いを邪魔しあってるだけです。

これでは当然足は速くなりません。

よくこんな質問をされます。

「足を速く動かせません」

「他の人より動きが遅いんです」

「どうしたらいいですか？」

たしかに、筋力的に遅いこともあります。

ですが、もう一度振り返ってみてください。

「速くしなきゃ。足を前に出さなきゃ」

そう思ったときほど、

身体が意識する前よりも

どんどん動かなくなったことはありませんか。

なんか、ぎこちなくなったり

足が止まりそうに固まったり・・・

流しの時のほうがリラックスして

良い動きをできるなんてことがありますよね！

その原因は、

余計な力が入っていることなんです。

力を抜いてください。

方法はすでに紹介しましたよね！

全身の筋肉を"ギューっ"と力をいれて、
"フワっ"と抜くことです。

筋肉の性質によって、
緊張が解けてくれます。

そうすれば、

あなたの動きを制限する無駄な力がなくなり、
伸び伸びと大きく筋肉が動いてくれます。

ぎこちなくする邪魔な力がなくなれば、
今よりもスムーズに速く動かすことができます。

反対に今のままでは、

「頑張ろう」と思えば思うほど、
あなたの動きが小さくなっていき、

思い通りにいかないもどかしさに
悩んでしまうかもしれません。

緊張が解けてくれることによって
交互にリズムよく動いてくれやすくなるので

ぜひ実践してみてください。

【読んだら今すぐやりたくなる技術編】

そもそも技術ってなに？

技術とは、

身体を活かして動かす

“**最も効率のいい走り**”です。

たとえば、

身長も体重も筋力も顔も遺伝子も一緒に

体調もすべて同じの双子がいたとします。



ヨーイどんで 100m を走ったら、
同時にゴールすると思いますか？

おそらく、

答えは **NO** です。



どちらかが勝ち

どちらかが負けるでしょう。

じゃあどこで

差が出てしまうのかというと

「技術」 の差です。

同じ身体を持っていたとしても
“身体を効率よく動かす”技術に
違いがあるからです。

あなたの周りには、

**筋力はあるのに
足が遅い選手はいませんか？**

それは走りの技術が
身につけていないからです。

しっかりと技術を身につけて
効率のいい動きを身につけましょう！

骨が走りを変える。

あなたは走るときに

どうやって身体が動いていると思いますか？

「そりゃあ、筋肉でしょ！」

「当たり前じゃん」

そう思いますかね。

もしあなたが、走るときに

筋肉を動かす意識しているならば、

損をしている可能性があります。

筋肉を動かしては、
あなたは遅くなります。

今のままでは、走るたびに
筋肉がパンパンになってしまい、

みるみる後半失速していきます。

最初はキレ良く動いていた身体が
後半に近づくと、エネルギー切れを起こし、

どんどん力が入らなくなります。

たった 100m なのに、
たった数十秒なのに、

「動け！」という命令に
筋肉が応答してくれなくなった経験は

あなたにもありませんか？

そんな経験のある人に
お伝えしたいことがあります。

そんな悩みを解決する
とっておきの秘策があります。

聞いて驚かないでください。

準備はいいですか？

走りを動かすときに

大事なことは、

骨を動かしてください。



そう僕が言ったらとしたら・・・

え？って思いますか？

もしも、あなたが今まで
普通のトレーニングをしてきた人ならば、

「骨が動くわけないじゃん。」

「ぐ～らさんは、常識がないんですか？」

そう思うかもしれません。

「筋肉しか動かないよ！」

「頭おかしいんですか？」

そう言われてしまうことかもしれません。

でも、僕はもう一度あなたに言います。

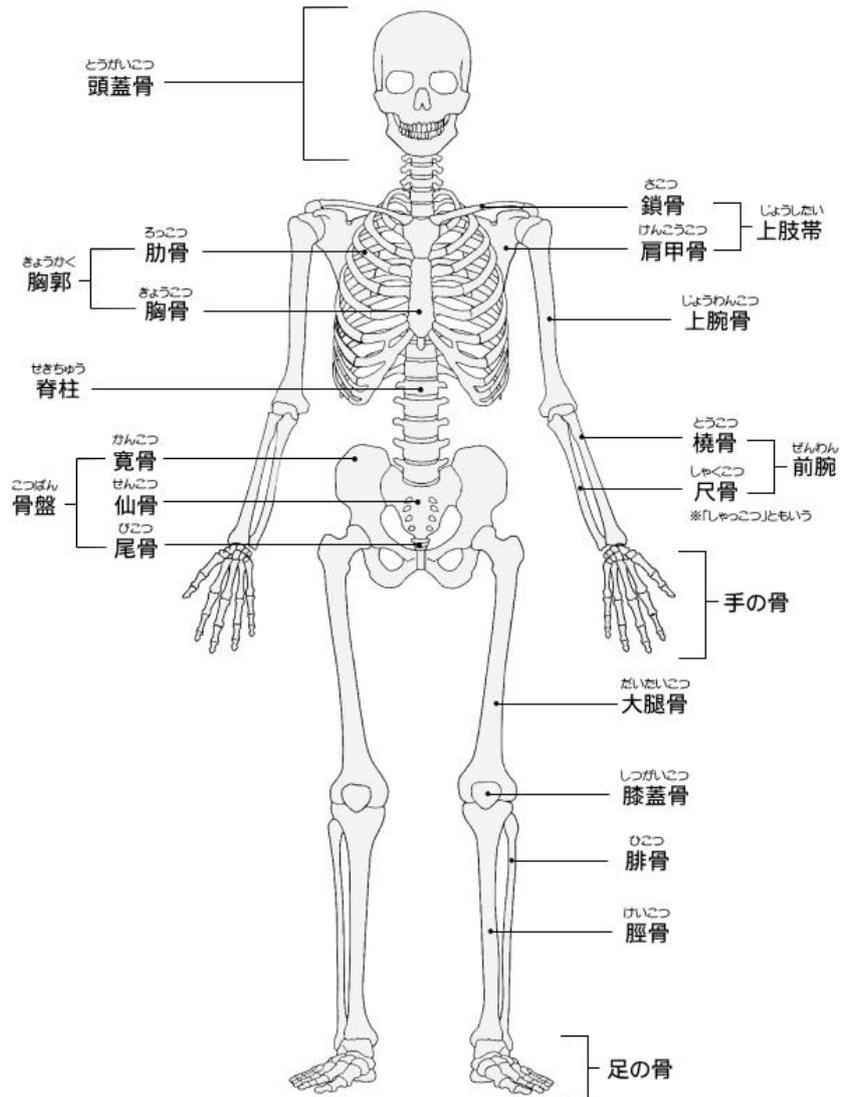
骨を動かしてください。

あっ、頭がおかしいと思っても、
読むのをやめるのは待ってください！

今からちゃんと説明しますから。

納得しなかったら、
試さなかったらいいだけの話です。

まずは、人間の身体には
骨の数はいくつあるか知っていますか？

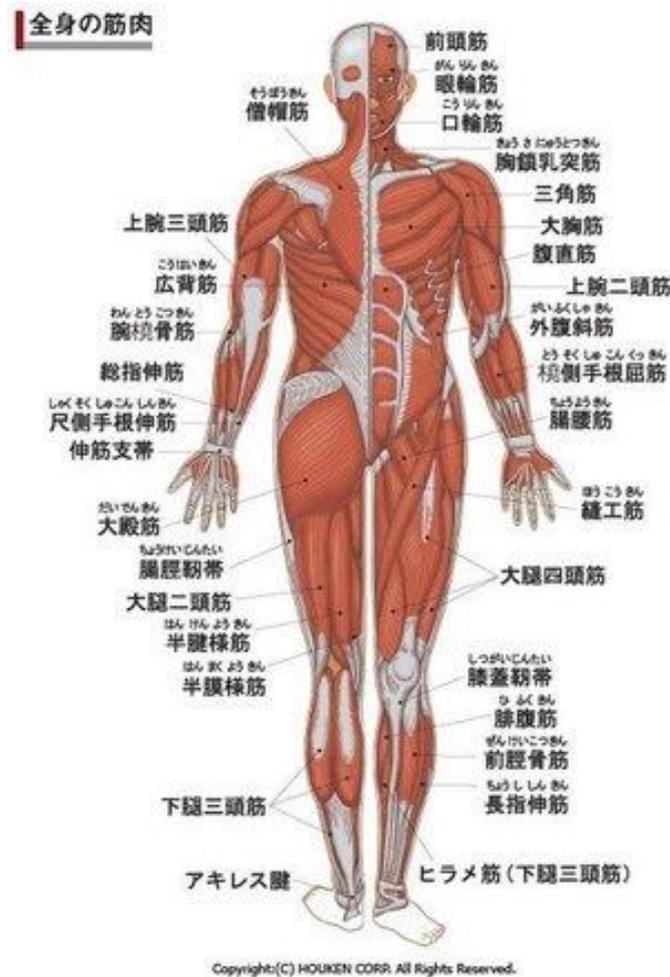


答えは、206 個あります。

男も女も変わらず、同じ本数あります。

では、もう1つ質問です。

筋肉は何本あるのでしょうか？



技能パートでも説明しましたが、
覚えていましたか？

答えは、約 600 本あります。

骨：206 個

筋肉：600 個

この数字をみてどう思いますか？

「筋肉の方が多いじゃん」

「やっぱり走るなら筋肉でしょ」

そう思いますかね？

じゃあ、今度は人間の構造について

確認してみましよう。

これに関しては、

あなたの知っている通りなので
復習になってしまうと思いますが、

筋肉は骨にくっついています。

知らないわけがないですよ。

つまり何が言いたいかというと、
筋肉約 600 個は骨 206 個に付いているんです。

筋肉 : 600 ÷ 骨 : 206 = ?

骨 1 つあたりに 3 つ筋肉が付いている計算になります。

しかし、

これはあくまでも、身体全体の話です。

走るときに重要なのは、

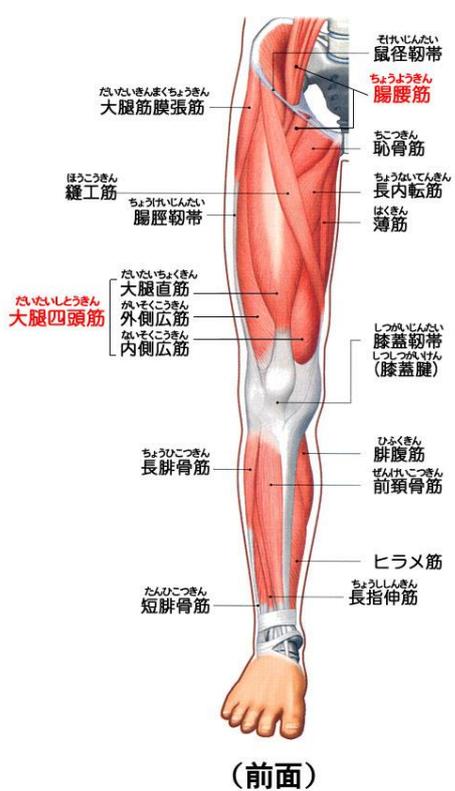
やっぱり足ですよね？

太ももの骨とふくらはぎの骨には
どのくらいの筋肉が関係するのでしょうか。

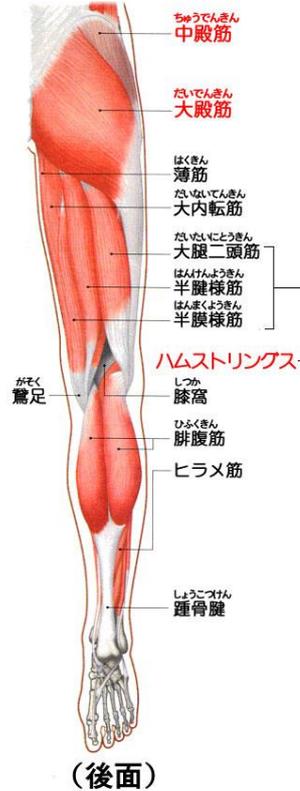
太ももとふくらはぎには専門用語で、
大腿骨と脛骨と腓骨という3つの骨があります。

では、その骨につながっている筋肉は
こんな感じなんです。

【下半身の筋肉・靭帯】

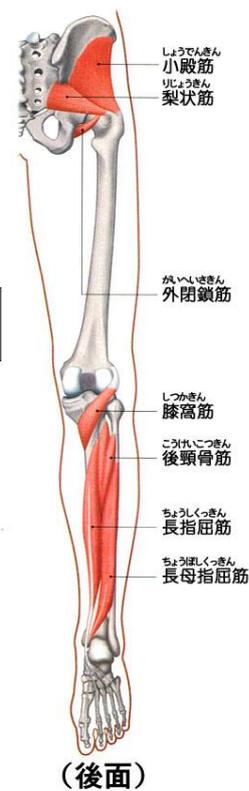


(前面)



(後面)

【深層の筋肉】



(後面)

どうですか？

たった3つの骨に

これだけの筋肉が関係しているんです。

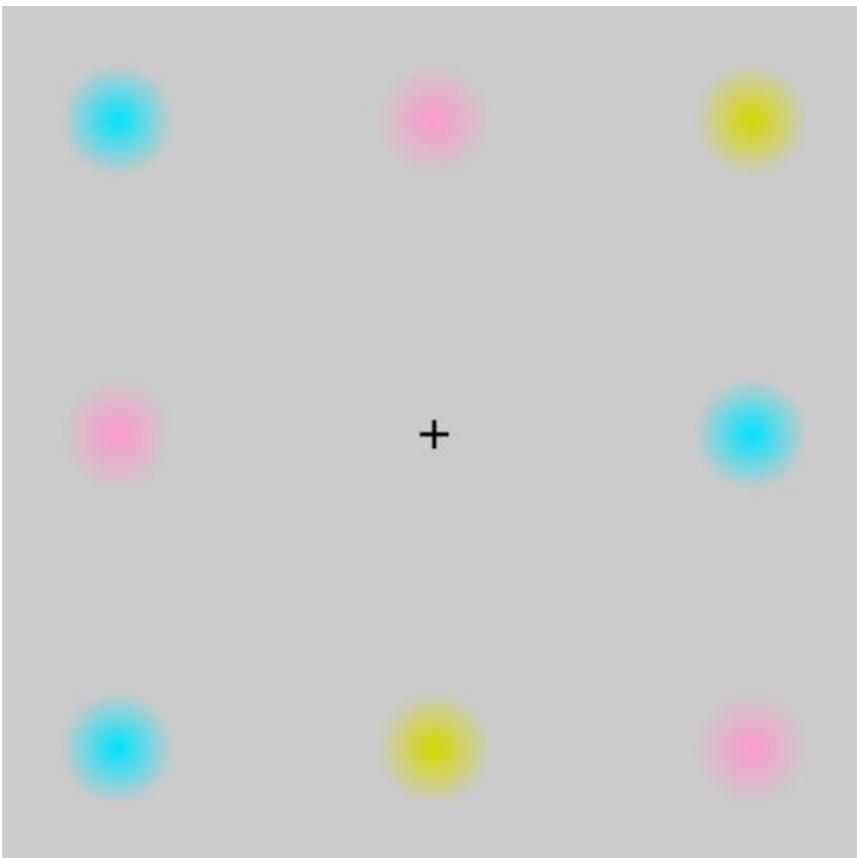
なんとなく骨を動かす理由が

分かってきてしまってますかね。

さらに、実験してみましょう！

まずは、↓の画像をみてください。

真ん中の「+」の真ん中を見続けてください。



真ん中を見ていると変化が起きませんか？

周りの色が消えていくように見えます。

不思議ですよね？

これならどうでしょう。

真ん中の「*」を見てください。

1

2

*

3

4

周りの数字がなんなのか
認識しづらくなりませんか？？

ここから分かることは、

人間は1つのものにしか、
集中しにくいということです。

他にも、

右手で絵を描きながら、
左手で数学の問題を解けますか？

無理ですよ？

2 人の人が同時に喋ってきたら、
こう思いませんか？

「頼むから別々に話してくれ」

陸上部なら絶対に
こんな経験もあると思います。

腕の振りを意識したら、
足の動きが出来なくなって、

足を意識したら、
腕の振りが出来なくなって。

あるあるレベルに
誰もが経験することだと思います。

これも結局は、

人間は同時にいろんなことを
意識することが出来ないということなんです。

骨と筋肉の話に戻りましょう。

たとえば、地面を蹴るとき。

筋肉を意識したとしたら、
何か **1つの筋肉を意識** できます。

人間は1つのことに集中しやすいので、
1つの筋肉をメインに地面を蹴る でしょう。

反対に骨が動けばどうでしょうか。

骨 1 つを動かそうとすれば、
その骨についている筋肉が

すべて勝手に動き始めます。

筋肉の 1 つ 1 つには、力があるので、
同時にたくさんの筋肉を使うほど、

大きな力を出せますよね？

つまり、

筋肉を意識するよりも、骨を意識する方が、
使われる筋肉が多くなるのです。

だから、3度目になりますが、

もう一度だけいいます。

骨を動かしてください。

もう言わないので、しっかり覚えてください。

僕もさすがに骨が動き出すとは思っていません。

骨を動かすイメージで、

身体を動かしてみてください。

きっと楽に感じます。

1つの筋肉に頼らなければ、
疲労も分散されていきます。

たった1つ意識するだけで、
より多くの筋肉が動き、大きな力を出せます。

疲労が分散されるので、

1つの筋肉に頼っている時よりも、
長く動かすことが出来るようになります。

あなたは走りながら、
こう感じてしまうでしょう。

楽になっているのにタイムがあがってる！

身体が軽くなったみたい！

あれ？今までより疲れないぞ？

もう一本いけそうだ！

この方法をつかえば、

頑張っているのになぜか遅くて、

人よりも疲れやすい気がする。

すぐに筋肉が動いてくれなくなって、

レースの後半では足がもつれそうにすらなる。

後半失速するのはなぜなんだ。

そういった悩みを克服できるかもしれません。

ぜひ、

骨を動かしてください。

(あっ、4回目…)



地面に全体重を乗せる方法

もう骨の話はうんざりですかね？

次の話もちよっと骨が関係してきます。

ここで1つ質問します。

「**地面からの反発**」をもらえていますか？？

出来ますかね？

僕的にはこれから説明するので、

出来ていてほしくはないんですが・・・

という冗談はさておき、

そもそも反発ってなんですか？

ということから話していきたいと思います。

反発ってどういうことかというと、

力を加えた時に、真逆の方向に返ってくる力です。

むずかしいですよ。

例をあげて、考えてみましょう。

しっかり想像してくださいね！

空気がパンパンに入った

ゴム製のボールが1つあったとします。

そのボールを両手でつかみ、胸の前に持ってきます。

そこから、ボールを落としたら
地面に付いた後どうなりますか？

ポーンンって返ってきますよね。

これが反発です。

ボールが付いたときに、
地面にボールの重さが加わります。

そうすると、
地面からそれと同じだけの力が返ってくるんですね！

反発がもらえるようになると、

足が地面についた瞬間に、

足の裏から身体を通して、

頭の先まで反発が伝わり、

身体全体が「ポンッ」と浮き上がります。

足の力で身体を持ち上げるよりも、

速く弾み上がることができます。

ジャンプのように、力を使って

身体を持ち上げるのとは違い、

落ちた時の衝撃を受ける技術です。

ジャンプが地面から空中にいく技術だとすれば、
反発は空中から地面に降りて、空中に戻る技術です。

なんとなくイメージ出来ましたかね？

じゃあ、この反発を
どうやったら、もらうことができるのか。

そしてなるべく
大きな反発をもらうことができるのか。

ここが気になるところだと思います。

ここから説明していくので、
しっかり読んで実践してくださいね！

大きな反発をもらえる条件が 2 つあります。

それは、**地面に大きな力を加える**こと。

もう 1 つは**返ってくる力を吸収しない**こと。

イメージしてみてください。

胸の前から**"そのまま落としたボール"**と、

頭の上から**"叩きつけるように振り落とした"**ボール。

どっちがより弾むでしょうか。

簡単ですよ。

考えなくても分かりますね！

もちろん、

"叩きつけるように振り落とした"ボールです。

だから、地面に強い力をかけることが
大事であると覚えてください。

次に反発を吸収しないことです。

この反発を吸収していることを

"つぶれる"と表現したりします。

つぶれた走り。

腰が引けてつぶれてる。

たまたま聞くかもしれません。

また一緒にイメージしてみましよう。

たとえば、さっきのボールが、
空気の入っていない柔らかいボールだったら…

ゴム製ではなくスポンジ製だったら…

ほとんど、弾まないですね？

どれだけ大きな力をだしても、
ほとんど弾んでくれません。

身体でも同じです。

無意識に反発を吸収しているんです。

じゃあ、

どこで反発を吸収しているかというと、
じつは関節なんですね。

反発が返ってきたときに、
足首、膝、股関節、首がまっすぐだと、

反発を上手くもらうことができます。

しかし、

走っているときに多いのが、
膝で反発を吸収してしまうことです。

膝が曲がっている走りを
腰が低い走りといいませんか？

「腰を高く走れ！」

そんな指導をよく聞きますよね？

"腰の高い走り"は、

今まで膝で逃がしていたパワーを
しっかりと身体でもらうことで、

一步一步が大きくなり、

効率良く大きな力を
地面に伝えることができます。

走りが「大きく」見え、
3倍かっこよく走れます。

逆に、

"腰の低い走り"は、
反発を無駄にしてしまうだけでなく、

腰が低くなってしまふせいで、
身体が「小さく」見えるので

正直、「弱そう」に感じます。

足が遅いだけでなく、
見た目もブサイクな走りをしていたとしたら…

「あーあ」って感じで、見てられないです。

「そんなのイヤだ！」

「腰の高い走りがいい！」

そう思いますよね。

ここで質問です！

どうやったら、腰を高くできると思いますか？

考えてみてください。

反発をもらえないことは、

膝で吸収している事だとお話ししました。

吸収するのは、膝が曲がっているせいで
腰の低い走りであるとお話ししてきました。

膝の吸収がなく、反発がもらえる走りは、
腰が高いことであると分かって頂けたと思います。

じゃあ、その答えは何なのか。

それは、あなたにも 100%出来ることです。

むしろ、何千回も何万回も
何億秒もやってきたことかもしれません。

もう言ってしまいますね…

答えは、立つことです。

え？立つこと？

どういうことですか？



そう思うかもしれません。

腰が高いというのは、

膝が曲がっていないことです。

立っているときを思い出してみてください。

膝は曲がっていませんよね？

つまり、立っているときの状態が、
腰の高い状態なんです。

"立つこと"と表現したのには、
もう1つ理由があります。

膝を曲げないでと説明すると、
太ももの前の筋肉をガチガチにして

足を伸ばそうとする人がいます。

これもダメなんですね。

ここから、骨の話をしてします。

そもそも人間はサルから進化した時に、
二足歩行になりました。

そして、二本足で立つことのための
身体になったわけです。

立っている時のことを思い出してみてください。

力なんて入っていませんよね？

力を使わなくても立てるようになっています。

この"立つ"という姿勢は、
もっとも上や下からの力に強いんです。

つまり、頭から足までが
ほぼ一直線になっているんですね。

だからこそ、走るときも
身体の真下に足を接地してください。

膝を伸ばそうとするのではなく、
足が付く場所の真上に立つように

地面を蹴ることによって、
反発をもらえるようになります。

ただ接地するだけでも、
自分の全体重が地面に加わるので、

大きな反発を受け取ることができます。

そうすれば、

地面に力を伝えた分だけ進めるようになります。

地面からの反発は

足の裏から頭を突き抜けるように

すべて身体に戻ってきます。

今と筋力が変わっていなくても

楽に大きな力を出すことができます。

ただ接地しただけなのに、

全身がバネのように跳ね上がります。

1%もムダになりません。

最後にもう一度いいます。

身体の真下に接地してください。

接地するところの真上に立つように

身体を乗せるように走ってください。

全身が連動するたった1つの腕振りポイント

足の話の後は、

腕振りの話をしていきましょう！

腕振りって何を意識してますかね？

- ・足とのタイミングを合わせる
- ・バランスをとる
- ・速く大きく振る

などなど、いろんなことがありますよね！

今回は、1つだけポイントを教えます。

ある筋肉を使うだけで

上半身と下半身が連動して、

腕振りの力がダイレクトに
足や地面にまで繋がってしまう。

そんな"コツ"を教えちゃいます。

簡単に"コツ"って言いましたが、

実際のところは、

「**極意**」「**奥義**」「**真髓**」「**核**」「**真理**」

ってくらいに大事なことを話します。

あなたにもこんな経験ありませんか？

足を腕がバラバラになってる気がする。

たくさん腕を振っているのに進まない。

足だけで走っている感じがする。

腕が変に疲れてしまう。

ありますよね！

連動していないだけならまだしも、

腕振りが足の動きを邪魔している選手も

よく見かけてしまいます。

まるで、

二人三脚で息が合わず
お互いがバラバラに動いてしまって、

上手く走れていないときのように…

じゃあ、

なぜ腕振りが連動出来ない選手が
こんなにも多いのか。

それは、

"腕振り"と名付けた人のせいだと思っています。

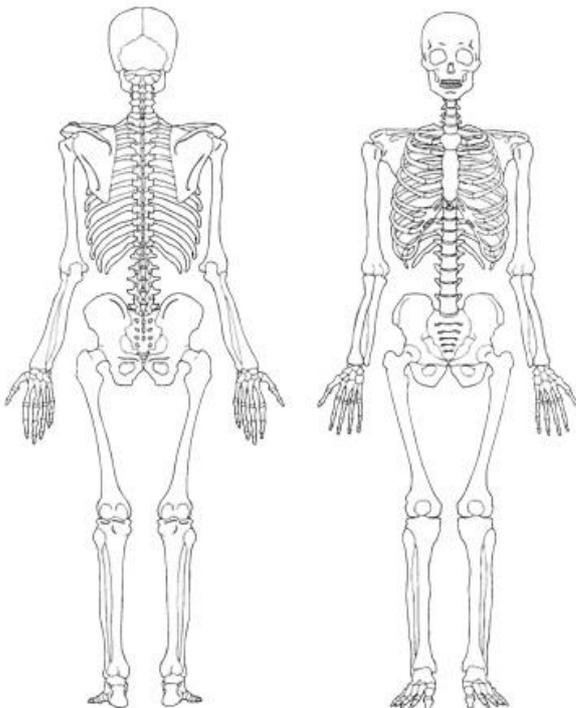
「・・・。」

骨を動かすとか、名付けた人のせいとか
ぐ～さんは変な事ばかり言う人だな。

そう思っているあなたの顔が
今はっきりと浮かんできそうですが、

まじめに話しています。

まずは、この写真を見てください。



腕の骨って下半身と直接つながってませんか？

それぞれ独立していると思います。

だから腕の骨が動いただけでは、
下半身には伝わりにくいんです。

だから難しいんです。

ここでいったん思い出してください。

あなたは腕を振るときに
どこの筋肉を動かしていますか？



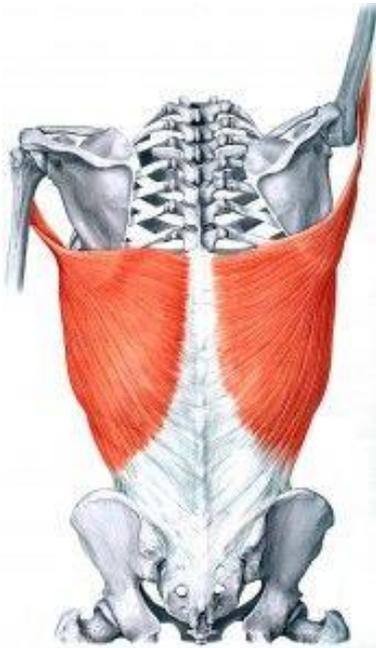
胸の筋肉ですか？

それとも肩の筋肉ですか？

間違っではないです。

でも、連動させるというときに
もっと大事な筋肉があります。

この写真をみてください。



広背筋といいます。

見てわかる通り、

腕と骨盤をつなぐ筋肉です。

身体で最も面積の大きい筋肉です。

小さい筋肉よりも、大きい筋肉の方が、
当然大きな力を出せます。

さらには、

胸筋や肩の筋肉とは違い、背骨や骨盤など
身体の主要な骨まで繋がっているので、

上半身と下半身を繋げる役割もあります。

だからこそ、

この広背筋で腕を振ってください。

"腕振り"という言葉から、

腕や肩回りの筋肉で振ろうとしてしまいます。

腕を振ったことによって、

腕や肩の筋肉が疲れることは、

良いことではありません。

背中が疲れるようにしてください。

背中から振ってください。

そうすることで、

腕を振った力がダイレクトに

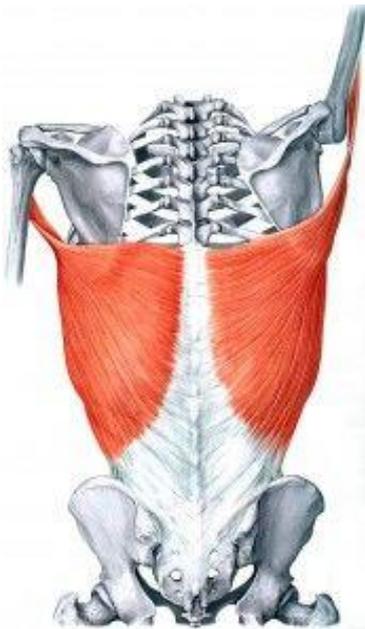
下半身に伝わっていきます。

バラバラの動きにならず、
共鳴するように働きます。

大きい筋肉なので、
大きな力を出せるということは、

今よりも疲れなくなります。

もう一度確認して、
しっかりと使うことを覚えてください。



結局コレが1番大事。

これが技術編最後の話になります。

最後まで集中して読むために、
いったん深呼吸しましょうか。

3秒で息を吸ってください。

ハイどうぞ！

「すう—————」

次に、

7秒で息をはいてください。

「はあ—————」

3回やってください。

どうぞ！

出来ましたか？

必ずやってくださいね！

さて、話に戻りましょう。

これから、あなたの手足が
2倍速く動く極意を伝授します。

短距離走をしているのなら、
速く動かしたいですよね！

こんなこと思ったことありませんか？

速い人は何であんなに速く動くんだろう。

体系も変わんないのになんで差が出るの？

一步一步がワンテンポずつ遅い。

なかなか足が出てこない。

もっと足が速く動いたら…

そんな悩みを解決する方法を
ご紹介したいと思います。

この方法をするだけで、

あなたの手足は、
風を切るようにスッと動きます。

そして、今までいかにムダに
力を使っていたかを思い知るくらいに

楽に動かすことができます。

もし出来ていなければ、

動きが遅くて力のムダ使いする損してる走りです。

あなたは何も得しません。

だからこそ、

読んで実践してみてください。

あなたがやるべきことは、

"関節を曲げる"ということなのです。

腕を振るときや、

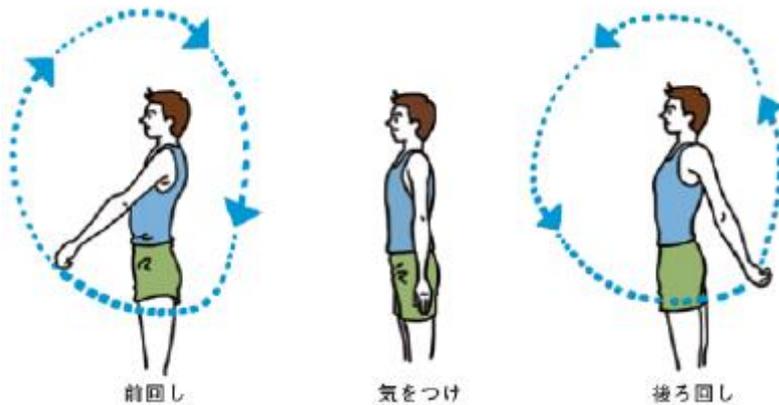
足を前に持ってくるとき、

必ず関節を曲げてください。

実験してみましょう。

最初は、**ヒジを伸ばして**

腕を前まわししてみてください。



その時に**どれくらい力を使っているか**を

感じながらやってみてください。

次に**ヒジを曲げて**、前まわしです。

指を肩に置くようにして

ヒジを曲げてやってみてください。



どうですか？

軽い力でも回せませんか？

別の実験もしてみましよう。

腕を横に広げてみてください。

そのまま、なるべく早く

後ろを向くように 180 度反転してください。

結構大変ですよ？

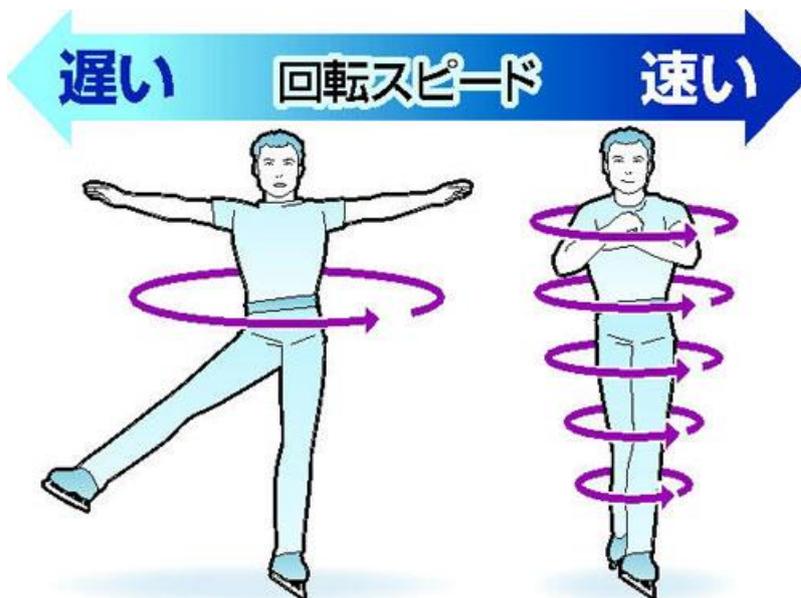
今度は胸の前で腕を組んで反転してみましょう。

どうですか？

きっと速くまわれましたよね？

そうなんです。

関節を曲げてコンパクトにすると
速く動くことができます。



フィギアスケートを見てると、
スピンの時やジャンプの際は、

腕を閉じていていますよね！

なぜかと言えば、
その方が速く回転するからです。

あなたも意識してください。

特に足を前に持ってくる時、
膝を曲げて足首がお尻に付くくらい

意識して閉じたまま動かしてください。

足首とお尻の距離が
あなたの走りを遅くしています。

伸ばしている時に比べて
2倍速く動かさずから。

速く動かすことを
今までの50%の力で出来るようになります。

足の回転がなかなか速くならない人

足が後ろに流れてしまっている人

すぐ足が疲れて上がらなくなる人

絶対にやってください。

足がスツスツスツと

遅れることなく軽やかに出てきて、

楽に前に出てこれば、

前さばきで走れるようになります。

最小の力で楽に持って来れることで

何mでも何本でも走れます。

「**関節を曲げて動かす**」

徹底的に意識してくださいね！

「Autonomy」まとめ

ここまで読んでいただき、
ありがとうございました。

どうでしたか？

アクションベース思考を身に付けられましたかね？

あなたの目標は決まりましたか？

身体を自由自在に動かせそうですか？

効率よく動かせそうですかね？

今回のプレゼントを読んで
どう感じましたかね？

中にはうさんくさい方法や、

頭がおかしいと思うようなことも
あったかもしれません。

でも、全てはあなたのために書きました。

あなたの足を速くするためです。

僕も足が遅くて、悔しい思いをしてきました。

先生に聞いても、本を読んでも、
ネットで調べても、たくさん練習しても

速くなれない時期がありました。

何をやっても上手くいかない。

どうしようもなく悩んでいました。

陸上をやめたくなくなった時もありました。

陸上に対する気持ちもなくなり始め、
自分の陸上人生がグレー色になったように

面白くなくなってしまったのです。

でも、僕は2人の師匠と出会うことができ、
色んなことを教えてもらうことが出来ました。

見るもの、聞くもの、何もかもが
新鮮で自分の常識をくつがえされました。

僕があなたと同じように
プレゼントの内容を教えてもらった時は、

今すぐにでも試したくなって、
練習を心待ちにしていました。

その頃から、陸上が楽しくなり、
記録がどんどん伸びていき、

次第に僕の陸上人生には、
楽しさ、嬉しさ、達成感、充実感などの

いろんな色が付き始め、
カラフルになっていったのです。

自分がどんどん輝いていくのを
実感することができました。

次はあなたの番です。

あなたはもうでしたか？

このプレゼントを読んで、

あなたが、

今にも試したい！そう思って頂けますように…

そして、

あなたの足が速くなってくれますように…

そう心から願っています。

どれだけ辛いことがあっても、

なぜ僕が陸上をやめられなかったのか。

それは、忘れられなかったからです。

頑張って練習して、**自己ベストを出せた瞬間**

「がんばったね」と**大切な人に褒めてもらえた瞬間**

楽しさも苦しさも**仲間と共に乗り越えた瞬間**

どうしようもない悩みを克服した時の瞬間

ずっと勝てなかった**ライバルに勝てた瞬間**

支えてくれた両親に結果で恩返しが出来た瞬間

あなたは忘れることができますか？

僕たちはこんな瞬間を味わうために
陸上をやっているのだと思います。

あなたが1番輝けるのはどの瞬間ですか？

辛い練習、悩み、苦しいこと、嫌なことも

一瞬で忘れることのできる瞬間はいつですか？

絶対にあるはずです。

その瞬間をもう一度味わうために
今すぐ行動し始めてください。

もし1人では、無理だと思うなら、
僕があなたを支えますから。

行動を始めてください。

やらない理由を考えないでください。

そして、ぜひあなたの目標を達成してください。

最後に・・・

あなたに言わなければいけないことがあります。

謝らなければいけないことがあります。

ごめんなさい。

最初に言っておきます。

僕はあなたに1つだけ、

嘘
を
つ
き
ま
し
た

え？なにがですか？

それ以外は全て本当のことです。

僕が学んできたことを全てお伝えました。

でも、たった1つだけ嘘をつきました。

何が嘘だったのか。

本当のことを言うと、

このプレゼントは

30名限定ではないということです。

じゃあ、なぜ嘘をついたのか。

それは、あなたに出会うためです。

世の中には、

陸上をお遊びでやっている人もいます。

本気で取り組んでいない人もいます。

僕は1人しかいないので、

そんな人を相手にする暇はなかったのです。

“足が速くなりたい”と

本気で思っている人に会いたかったんです。

メアドを登録しなければいけない。

という面倒なこともあったと思います。

迷惑メールが届くかもしれない。

ぐ〜らという男は信用していいのだろうか。

見知らぬ人間にメアドを教えていいのだろうか。

もしかしたら、頭をよぎったかもしれません。

それでも、あなたは登録してくれました。
このプレゼントを最後まで読んでくれました。

僕がついた「たった1つの嘘」。

30名と言ったのは、
今すぐ決断しなければいけない状況で、

面倒だとやめてしまうのか。

速くなりたいと一歩を踏み出すのか。

僕はそこを試したのです。

本気で強くなろうと勇気をもって

一歩を踏み出してくれました。

僕のついた嘘が連れてきてくれたあなたは、

きっと変わることのできる人間です。

強くなれるスプリンターです。

どんなことがあっても、

自分の目標に向き合ってください。

この「Autonomy」を最後まで読んでいただき

ありがとうございました。

あなたの成長を願っています。

自律してください。

<追伸>

そんなあなたにお願いがあります。

この「Autonomy」で紹介したトレーニングを
多くの人に知ってもらいたいです。

あなたと同じように悩んでいる選手が
たくさんいると思うんです。

もしも、僕の考えに共感してくれたり
トレーニングによって効果が出たり

同じように悩んでいる選手を
助けたいという想いがあれば、

↓のボタンを押して、

僕の Twitter アカウントのツイートを
リツイートして広めてほしいんです。

いいねだけでも嬉しいです。

多くの人の陸上人生に関わって、

「足が速くなりました！」

「自己ベストが出ました！」

「悩みが解決しました！」

そういう報告を受けることが
僕にとって一番うれしいことなんです。

二人の師匠に出会って
陸上人生を変えてもらったように

僕もあなたを含め、多くの人の
陸上人生を変えることが夢なんです。

僕の夢を応援してください。

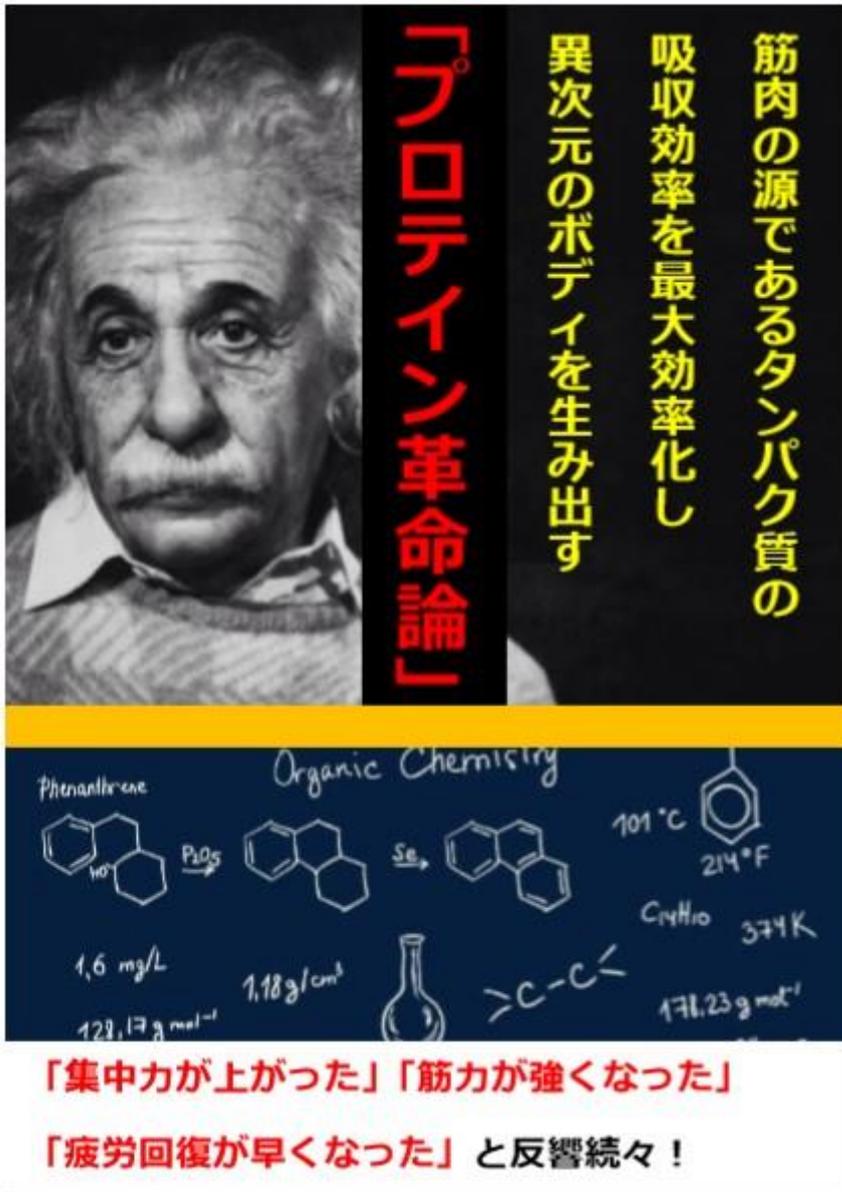
あなたの夢を全力で応援させてください。

協力していただけるのであれば、
↓のボタンを押してください。



クリックしてください

リツイートしていただいた方には、
プレゼントを用意しています。



「プロテイン革命論」

筋肉の源であるタンパク質の
吸収効率を最大効率化し
異次元のボディを生み出す

Phenanthrene
Organic Chemistry
101 °C
214 °F
C₁₄H₁₀ 374 K
176.23 g mol⁻¹
1.6 mg/L
128.17 g mol⁻¹
1.18 g/cm³
>C-C<

「集中力が上がった」「筋力が強くなった」
「疲労回復が早くなった」と反響続々！

身体の 30%を占める筋肉の
最大の構成要素「たんぱく質」。

吸収率に劇的な変化を起こし、

最上級のタンパク質が
筋肉に染み込んでいく・・・

「プロテインの技術」

知りたいですか？

そうであれば

吸収効率を 1 ミリもムダにすることなく
100%を取り込む方法をあなたに伝授します。

目次

【1日に必要な量は〇〇g】

- ・必要量を下回ってしまえば、**筋肉が細くなっていきます。**
- ・アスリートは**一般人の〇倍食べなきゃ**足りません。

【タンパク質の原料と種類】

- ・すべて一緒だと思っていると**失敗**します。
- ・使い分けなければ、**筋肉はつきにくい**んです。
- ・**筋肉を増加させやすい良質タンパク質**をご紹介します。

【タンパク質の最小単位】

- ・タンパク質を**筋肉に変える**身体の仕組み。

【アミノ酸は点数化されている？】

- ・食べた分、**100%**を吸収する簡単な秘訣。
- ・これを変えれば、**吸収率はコントロール**できる

【避けなければいけない食事】

- ・ **知らなきゃ、よく食べてしまう** 最悪な食事
- ・ **忙しい朝** にピッタリの食事もご紹介。
- ・ パンだけの食事では、**56%をムダ**にしています。

【タンパク質のゴールデンタイム】

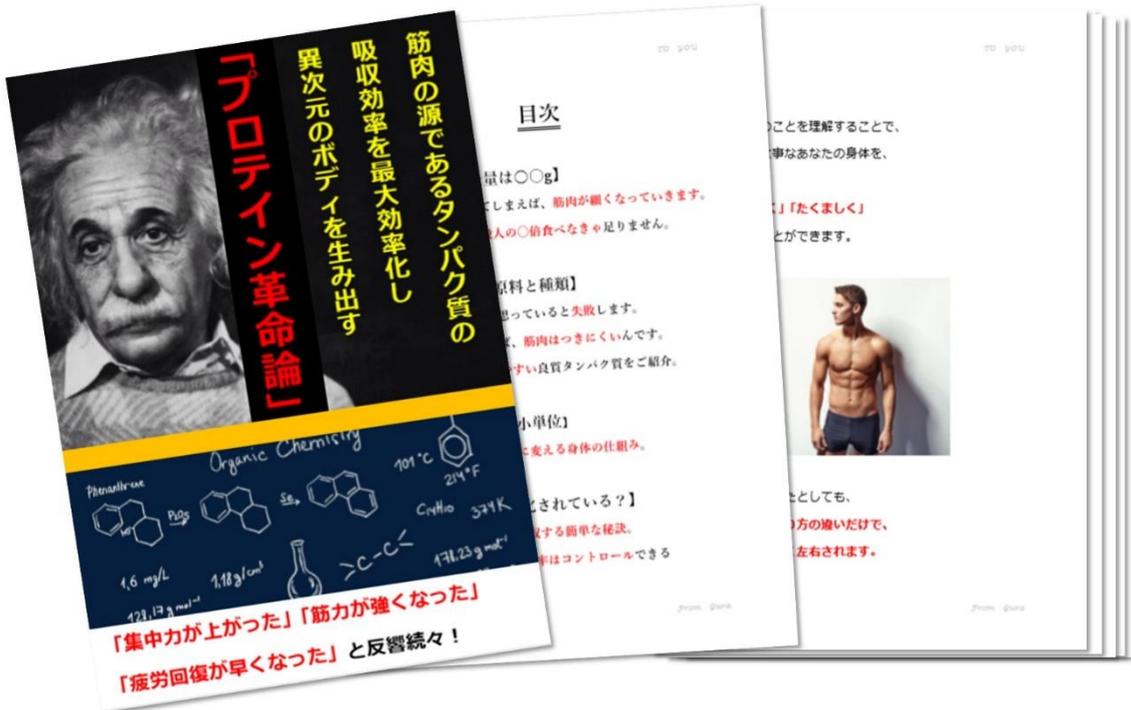
- ・ タイミングを間違えれば、**ハッキリ** 言って損です。
- ・ **1日2回** のゴールデンタイムを逃すべからず。

【効果を最大化する黄金比率】

- ・ タンパク質を**筋肉**に変えるための**プラス1** 食材。
- ・ 食事で**筋力**を**+38%**にすることが出来ます。

【まとめ】

- ・ 練習だけでは強くなれない理由。



下のボタンから、僕のツイートを
リツイートしてください。

リツイート後に、僕にツイッターのDMで
「リツイートしました」と教えてください。

確認後にあなたのメールアドレス宛に
受け取り方法のメールを送信します。

僕のことをフォローしていただかないと、
リツイートの確認が取れないこともあるので、

フォローもお願いいたします。

鍵付きのアカウントだと、
確認が出来ない場合がございます。

下のボタンを押して、
リツイートしてください。



最後まで読んでいただき
ありがとうございました。

以下は著作権についてです。

次のページに難しい文言がありますが、

僕が作ったものなので、勝手に配布したり、
販売したり、ネット上に上げるということは

禁止ですよというものです。

※読んでいただく分には何の問題もありません。

ご協力ください。

■著作権について

「Autonomy」（以下、本冊子と掲載する）は、著作権法で保護されている著作物にあたります。

本冊子の取り扱いについては、以下の点にご注意下さい。

本冊子の著作権は発行者 柏倉飛鳥（以下、「発行者」といいます）に属します。

発行者の書面による事前許可なく、本冊子の一部、または全てを印刷物、電子ファイル、テープレコーダー、ビデオ、CD、DVD、WEBサイト等のあらゆるデータ蓄積手段により複製、流用、転載等を行うことを禁止します。ただし、個人使用の場合のみ、許可致します。

■使用許諾約款 本約款は、本冊子を購読した個人・法人（以下、「クライアント」といいます）が本冊子を利用するにあたり、以下の条項を遵守していただくための約款となります。

当該約款を必ずお読みいただき、遵守していただけない場合は、発見次第、法的手段を執らざるを得ませんので、何卒ご了承下さい。

第1条＜本約款の目的＞

発行者が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本約款に基づきクライアントがその範囲内において使用する権利を承諾するものとする。

第2条＜禁止事項＞ 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。クライアントは本冊子から得た情報を発行者の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に本冊子を第三者に渡す事は固く禁止します。

クライアントは自ら使用するためのみに本冊子に書かれていることをしようできるものとします。

第3条＜契約の解除＞

クライアントが本契約に違反したと発行者が判断した場合、発行者はいかなる通告も無く、使用許諾契約書を解除できるものとします。

第4条＜損害賠償＞

前2条の違反行為によって発行者に損害が生じた場合、クライアントは当該損害について賠償の責を負うものとします。但し、クライアントの責に帰すべき事由に限ります。

第5条＜責任の範囲＞ 本冊子の情報の使用の一切の責任はクライアントにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、発行者は一切の責任を負いません。

すべてはあなたの
勝利のために

From ぐ〜ら