

CHANGE

～誰よりも蒼い炎を～



あなたの心の中で
燃えている

絶対に足を
速くしてやる。

という”心の炎”は…

今どんな色をして
燃えていますか？



はじめに

プレゼントの「CHANGE」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、

「即効的なスタートのコツ」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

なぜ蒼い炎なのか

今、あなたの心の中で、

「絶対に足を速くしてやる」

という決意の炎は、

燃えていますか？

今、あなたの心の中には

「自分を変えてみせる」

「必ず成長してみせる」

というやる気に

満ちあれていますか？

やる気は、

自己ベストが出て嬉しい時

出来なかったことが出来た時

親に認めてもらった時

顧問の先生に喜んでもらった時

こうなりたいて理想が出来た時

大会が近づいてあせり始めた時

上手くいくだろうかと不安な時

このままではダメかもと思った時

見返してやりたかった時

涙が出るほどくやしかった時

こういう

「感情が動いたとき」

「目標が出来たとき」

「不安になったとき」

きっかけがあって、
やる気は起きてきます。

僕もそうでした。

やる気は、
心に「火」をつけます。



「よっしゃ、やってやる」

身体の奥深くから

エネルギーが流れ始め、

その時は

何でも出来るような感覚

につつまれますよね。

でも

「やる気」だけじゃ、まだ足りない。

やる気は、

「やろうと思う気持ち」だから。

気持ちがあるだけで、

行動していないときだから。

行動していない時だけにしか

やる気というものは起こらないから。

だから、

「やる気」が出てきた時には

今まで出来ていなかったことである

と素直に認めてください。

そして、伸びしろだと

思い込むようにしてください。

そうすれば、

気持ちだけではなく

行動に移していくことができます。

行動に移さずに

心の火が消えてしまう前に

必ず行動をしてください。

行動を起こしていくと、

新たな伸びしろや

出来ることが増えていって

**自分の可能性が
どんどん広がっていきます。**



CHANGE

To You

そうすれば、

あなたの心の中の火は、

火に油を注いだ時のように
だんだん激しく燃えはじめ

メラメラと強く

赤い炎が燃え上がります。



From Gura

やる気に満ちあふれ、
それをエネルギーに変えて

どんどんと爆発的に
赤く大きな炎になるでしょう。

でも、まだ足りない。

「**赤い炎**」じゃまだ足りない。

赤い炎ってというのは、
酸素が足りてなくて、

「不完全」な燃焼だから。

やる気を費やして

荒々しく燃えているように
見えるかもしれないけども、

**実はエネルギーが足りておらずに
「空回りしている状態」だから。**

陸上であれば、

やる気を出して、
めっちゃめっちゃ練習してるし、

**努力しているけど、
結果がついてこない。**

CHANGE

To You

こんなに努力してるのに…

こんなに頑張っているのに…

なのに、なんで…

っていう、

不完全な状態。

どれだけ強く大きくした炎も

もしも結果が出ないとしたら、

だんだん弱く小さく

どんどん消えていきますよね…



From Gura

だからこそ、

あなたのその心の炎を
今すぐ「蒼く」してください。

「え？あおく？」

「炎は"赤い"でしょ？」

そう思うかもしれませんが、

炎にはもう一段階
存在するのです。

油で燃えている赤い炎に
「酸素」というエネルギーを
十分に注いであげると…

CHANGE

To You

炎は蒼く染まり、

そして、

赤い時よりも熱く、

より安定した状態になります。



From Gura

赤い炎が **1000 度**だとしたら
蒼い炎は **1700 度**くらい。

つまり **「170%」**の力で
燃えている状態なのです。

この蒼い炎は、
「完全な状態」なのです。

陸上であれば、

毎日練習いくことに
子どものようにワクワクして、

努力したものが
100%以上の結果をもたらして、

練習をすればするほど、

どんどんと記録が上がっていく。

自分自身の成長を実感して

次第に自分に自信がついてきて、

やればやるほど伸びて行って

陸上競技がどんどん好きになっていく。

自己ベストをだした時の

嬉しさだけにとどまらず、

「上手くなったね」とか

「すごいね!」とか

先生や仲間にも言ってもらえ、

認めてもらえる喜びを感じたり、

今まであきらめず
ツラくても苦しくても
頑張ってきた自分が

**報われるかのような
大きな達成感を感じて、**

言葉では表せないような
幸福感があふれ出てくるでしょう。

その幸福感が
やみつきになって

どんどん陸上にのめり込んで
どんどん好きになって

**テレビも、食事も、寝るのも
スマホをいじる時間も忘れて…**

陸上競技に没頭できる可能性を
「蒼い炎」はもっています。

あなたの炎は

今どんな色をしていますか？

もしも、

「今日も練習を頑張った」とか

「部活だから行こう」とか

「試合前だから練習しなきゃ」とか

そんなふうに
毎日思っているとしたら、

まだ「赤い炎」かもしれません。

蒼い炎だったとしたら、

**練習を「頑張る」という感覚が
なくなっているんです。**

たとえば、

社会の教科書を読んでいる時って
ほとんどの人が頑張ってますよね。

「〇〇年...織田信長が...」

CHANGE

To You

読んでも読んでも、

正直頭の中に

全然入ってこないし、

テストのためにやる気を出して

頑張っているのに・・・

こんなことって

よくあると思います。



From Gura

でも、もしもこれが

あなたの好きな漫画なら

どうですかね？

同じ本だし、

歴史の本と同じように

登場人物にストーリーがあって

色んな出来事があって

本質的には同じはずなのに、

歴史の本よりも漫画の方が

登場人物の名前を覚えていたり

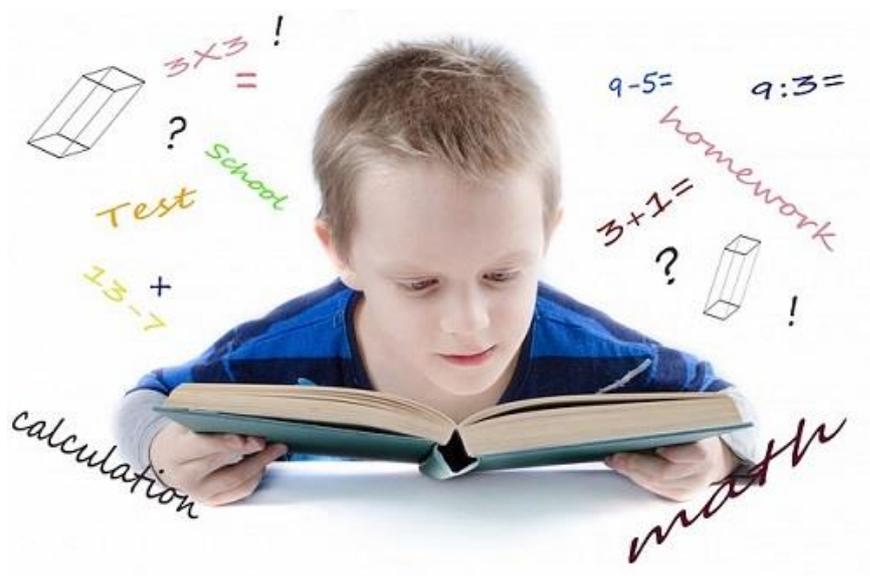
いつ誰が何をしたのかとか、

ストーリーを覚えていた
そんな経験はありませんか？

寝る時間でさえ
もったいないくらいに

1日中読んでいたとしても

**「頑張った」という感覚は
きつくないと思います。**



うまく伝わるか分かりませんが
「蒼い」って、こんな感覚です。

「頑張る」とか

「やらなきゃ」とか

そんな次元を乗り越えて、

「やりたいからやってる」

「やりたくて仕方ない」

っていうくらいに、

エネルギーに満ちあふれた

陸上に没頭できる状態なんです。

じゃあ、どうやったら
炎を蒼くすることが出来ると思いますか？

炎には酸素が必要なように、

**あなたが蒼くなるためには、
何が必要だと思いますか？**

僕は、
「ワクワク感」だと思います。

未来の活躍する自分や
「これは上手くいきそう」と

"成長の予感"が

必要なのだと思います。



ドラマや漫画で
めっちゃいいシーンなのに
次回予告が始まった時や

クイズ番組で、
「正解発表はCMの後で！」
といわれた瞬間などの

次回が待ち遠しくて
ウズウズしてしまうときや

正解を予想しながら
ドキドキしながら CM を見るとき、

そんな「ワクワクする時間」を
陸上の中で作っていくことです。

これをやったら
スタートが速くなるかもしれない

これをやったら
ピッチが速くなるかもしれない

CHANGE

To You

これを出来るようになったら

大会で入賞できるかもしれない

これが出来るようになったら

ライバルに勝てるかもしれない

そんな試してみたくて

ウズウズしてしまい、

明日の練習を

心待ちにしてしまうような…

「ワクワク感」をもってください。

今このプレゼントを

読んでいる時のように、

From Gura

CHANGE

To You

練習以外の時間で、

**ワクワクするようなことを
どんどん探してください。**



そして、

毎日ワクワクして

毎日新しいことにチャレンジして

From Gura

CHANGE

To You

毎日失敗から学んで、
毎日成功を実感し

毎日成長していったとしたら、

数か月後のあなたや
1年後のあなたは、

**今はまだ想像できないほどの
「すごいあなた」になっている**

そんなイメージが
頭の中にわいてきませんか？

そしてなんとなく、
ワクワクしてきませんか？

From Gura



この「CHANGE」というプレゼントは、

今すぐにでも試したくなるような
読んでいる時からワクワクして、

心の中の炎が蒼くなる
きっかけになるように、

あなたのために書いています。

やる気はあるけど、

- ・ やっていることが正しいのか
分からなくて不安なんです…
- ・ 自分では何をしていいか…
ワクワクするものを見つけられません。
- ・ 新しい刺激になるような
トレーニングを探しています…
- ・ 明日すぐ使える
速くなるコツはありませんか…

そんなあなたにピッタリの

CHANGE

To You

内容となっていますので、

今日は**"成功の予感"**という

「ワクワク感」を
プレゼントさせていただきます。



やる気でメラメラと

From Gura

CHANGE

To You

大きく燃やした炎を
ワクワクで蒼くできれば、

**赤い炎よりも熱くなり、
結果もついてきます。**

だから、
あなたに一言だけ。

誰よりも強く熱い
誰よりも「蒼い炎」を。



僕には夢がある。

あなたが炎を

蒼くしていくときに、

もしも、

正直どうしていいか

まだ分かんないよー

って思っているのなら、

僕に手伝わせてください。

まずは、このプレゼントを

あなたにお渡しすることで、

スタートを速くするコツを

学んでいただきたいと思います。

さっそく

これから本題に
入っていきたいと思うのですが、

ちょっとその前に
もう1つだけ・・・

**「なんでいつも
教えてくれるんですか？」**

**「なんでわざわざ僕なんか
教えてくれるんですか？」**

「なんでこんなにも
プレゼントをくれるんですか？」

よくそんなことを聞かれます。

前にも言ったかもしれないですが、
完全に僕自身のためです。

僕には「夢」があるからです。

僕に関わった人の

足を速くして、

「ぐ～らさん、ありがとうございました」

そうたくさんの人に

CHANGE

To You

言ってもらおうことです。



普通に考えて、
出会うはずもなかった

あなたと関わっていることも、
何かの縁なのかもしれません。

もしかしたら、僕の
「足を速くしてあげたい」

From Gura

という想いで、
あなたと出会えたのかもしれないし、

もしかしたらあなたの
「足を速くしたい」

という想いが
僕を引き寄せたのかもしれない。

そんな出会いは
たまたまかもしれないけど、

あなたと出会えたことを、
僕は意味のなかったことには

絶対にしたくないと

CHANGE

To You

本気で思っています。

なぜなら、

僕には「夢」があるから。

出会った人の足を速くして、

「ぐ～らさん、ありがとうございました!」

「ぐ～らさんのおかげです!」

そうやって

誰かに喜んでもらった数が、

自分の価値を高めるものだ

From Gura

CHANGE

To You

僕は思ってるからです。



だから、1万秒。

関わってくれた人の足を速くして、

ベストを更新した秒数を合わせて

合計で「1万秒」速くする。

From Gura

【10000 秒チャレンジ】

僕自身の手で

「1 万秒分」の喜びや感動を創る。

それだけの

影響を与えられる人間になる。

これが「僕の夢」です。



CHANGE

To You

完全に自己満です。

自己満なんだけども、

**あなたにも僕の夢に
協力して欲しいのです。**

あなたには、

陸上を好きになってもらって、
たくさんの人に認められて、

仲のいい仲間と喜び合って、
大切な人達に褒められて、

自分自身に自信をもって、

From Gura

CHANGE

To You

支えてくれた人に感謝して、

つらかった練習や

しんどかったことも忘れて、

自己ベストを出した嬉しさや

努力が報われる充実感を感じて

あなた自身が輝くことで、

「あー、陸上やっててよかった」

そう心の奥底から

本気で思えるように…

僕は本気です。

From Gura

CHANGE

To You

そして、

もしもあなたが

僕について来てくれるなら、

今のあなたが

想像も出来ないほど

今の現状を

劇的に変化させて

何年も、何十年も

忘れることも出来ないような…

From Gura

CHANGE

To You

あなたの陸上人生に
ドラマを起こしたい。



あなたがドラマの
主人公になったように、

努力が必ず報われるように
一緒に頑張りたいと思います。

From Gura

もう一度、言います。

「僕には夢があります」

関わった人の足を速くして
自己ベストの更新タイムを合計して

1万秒を達成するという夢が。

もしもあなたが、

僕の夢と一緒に
追いかけてくれるのなら、

一歩を踏み出して欲しいと思います。

これから、

あなたの自己ベストを
0.01 秒でも多く引き出すための

スタートのポイントを
あなたにお伝えしていきます。

1 文字も飛ばすことなく、
最後まで読んでいただきたいと思います。

そして、読んで終わりではなく
必ず行動を起こしてほしいと思います。

CHANGE

To You

「やる気」だけで
終わらせないことは、

必ず約束してくださいね。

それでは、

**蒼くなるきっかけを
見つけてきてください。**

From Gura

神速でスタートを切る方法

あなたは今

もしかしたら、

スタートにあまり

自信がないかもしれません。

ピストルが鳴っても

周りのライバルに 1 歩出遅れ、

開始して 0.2 秒しか

立っていないはずなのに、

"1 歩分も差をつけられる"

ということに、

CHANGE

To You

悩んでいるかもしれません。



そんなあなたに、

ピストルが鳴った瞬間に

「身体が動き出す仕組み」

の作り方を伝授します。

なぜ今まで

出遅れていたのでしょうか？

From Gura

もしあなたが、

これまで

スターティングブロック（スタブロ）を

足の力だけで蹴っていたとしたら…

これからお話しすることは

とても「重要なこと」なので、

しっかりと読み進めてください。

さて、これから

具体的な話をしていきますが、

なぜ足に頼ると

スタートが遅れてしまうのか。

というところから

解説していきます。

スタートが遅い人とか、

スタートダッシュだけで
疲れてしまう…

という方は、

スタートの姿勢で

「足に体重をかけ過ぎている」

ということを
している場合が多いです。

もちろんスタブロは
足で蹴るものなのですが、

だからといって、

**足に体重をかけすぎると
上手くスタートがきれない…**

なんてことが
よくあるのです。



なので、ポイントとしては、

足 40%:腕 60%の割合で

体重を乗せるようにしてください。

では、なぜ

スタブロを直接蹴る「足」は

40%だけで良いのか、

**なぜ「腕」に 60%もの体重を
乗せなければいけないのか。**

を、考えていきましょう！

足に体重を乗せないと

いけないんじゃないのか？

と思っている選手は、

- ・ 腕では支えられないから
- ・ 足で蹴るから足に体重を乗せる

って、思って

やっていますよね？

でも、実はこれが、

スタートの反応を

遅くする原因になりかねません。



なぜなら、

悪い意味で

「安定してしまう」から。

「安定」と聞くと、

なんか良い気がしますよね？

でも、陸上って

動き続けるものなので、

常に「不安定を続けている」

という意識を持ってください。

安定しているということは

「止まっている」と同じです。

いかに「バランスを崩し続ける」か

ということが大事なのです。

たとえば、

小学校の運動会の

かけっこ競争の時に

"気をつけ"の直立した

姿勢のままピストルがなくても

絶対に出遅れますよね？

どちらかの足を出して、

反対の手を前に出すように

"構え"をつくりますよね？

あの時のように、

「いつでも動き出せる姿勢」

が、とても重要なのです。



じゃあ、

クラウチングのときは

どうしていったらいいのか。

それが腕 **60%**:足 **40%**

という姿勢なのです。

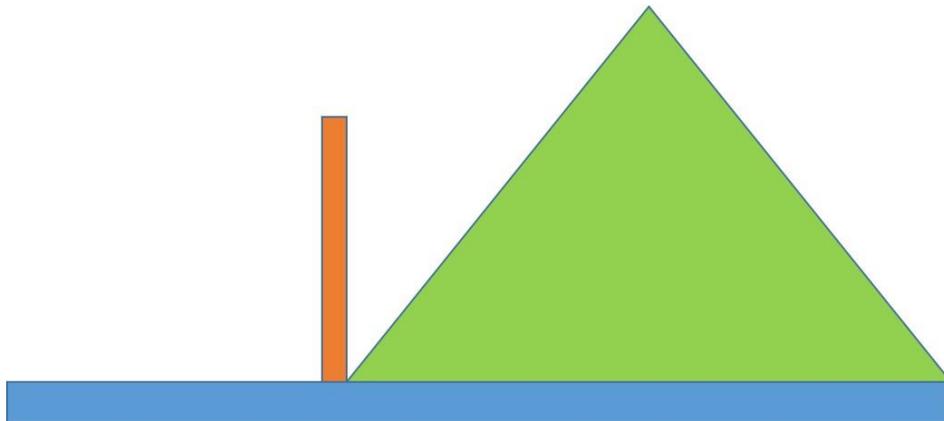
ちょっとだけ

極端な例を出しますが、

足に体重をのせて

安定している人のイメージは

こんな感じです。



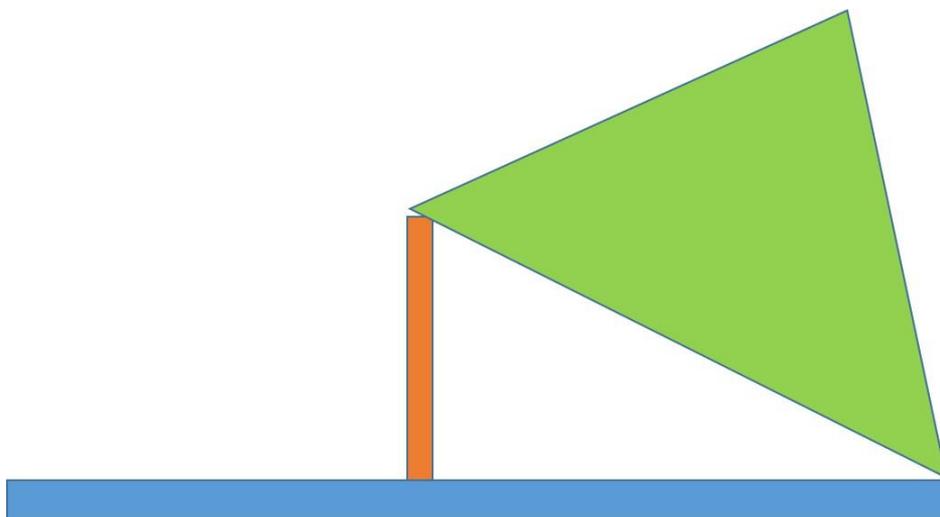
三角が安定して

置いてあるような感じ。

ここから三角が動き出す
感じってしないですよね？

じゃあ反対に

「腕」に体重を乗せているときは
こんなイメージです。



崩れそうな状態を
棒で支えているイメージです。

不安定ながらも

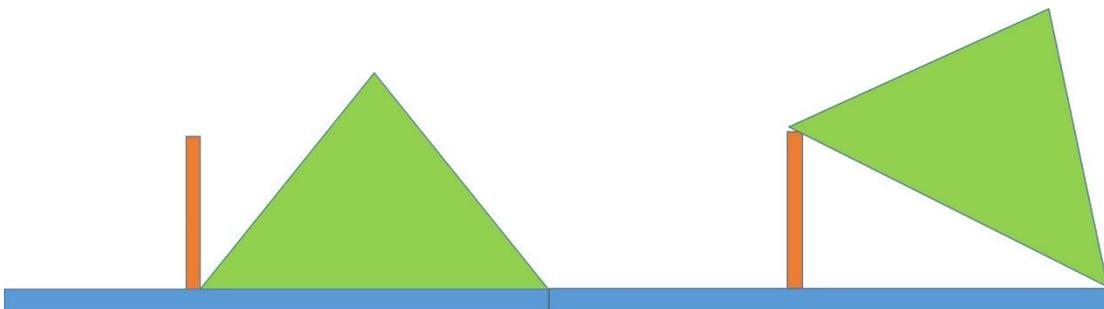
「**仮の安定状態**」なので、
倒れることはありません。

さて、この2つの

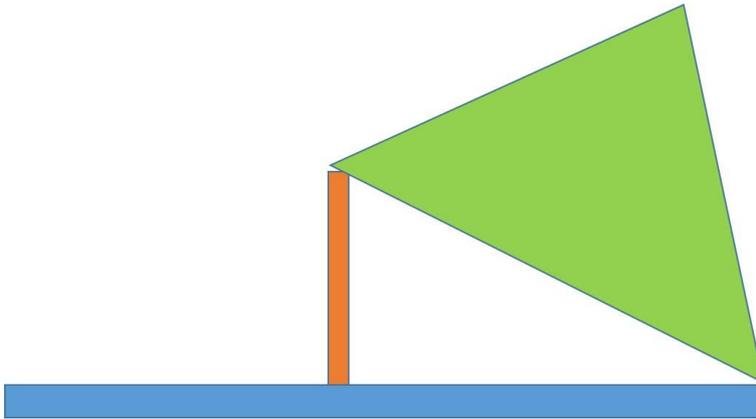
「**安定**」と「**不安定**」

もしも 1mm でもいいから
三角を早く動かせと言われたら、

どちらが早そうですか？



明らかに



こっちですよね？

支えている棒をポキッと折るか、
抜き取ってしまえば、

すぐ動き出すからです。

クラウチングでいうと、

**この「三角が身体」で
「棒が腕」だと思ってください。**



**腕で身体の体重を
支えるような姿勢が
出来るようになると、

ピストルがなって、
腕が地面から離れただけで、

動き始めることができます。**

CHANGE

To You

足で重い体を持ち上げるように
力を使って走り始めるよりも、

断然早いのです。



From Gura

腕に体重を乗せるコツ

腕に体重を乗せていく大切さが

なんとなくでも

分かっていただけでしたかね？

でもまだきっと、

大切さは分かったけど

じゃあすればいいの？

って、感じですよ。

今回は**すぐ飛び出せる姿勢をつくる**

簡単なコツを紹介していきます。

“On Your Mark”のコールがかかって
クラウチングの体勢を整えて、

“Set”の合図を

待っているときのコツです。

これからお伝えしていくスタートは

“Set”で腰を上げたときに、

腕に体重の60%が乗ってしまいます。

足なら余裕で

支えられたかもしれませんが、

足よりも腕の方が

力が弱いのは当然のことなので、

誰よりも反応の早い

スタートを実現するために、

腕に体重が乗った状態でも
なるべく負荷を少なく、

ラクに身体を支えるために

とても大事なコツです。

そのコツとは、

手をついて“Set”を待つときに

「スタートラインの

真上の位置に肩を置いておく」

ということです。

腕に体重をかけるために、

常に前側に構えておく

CHANGE

To You

という狙いと、

体重を支えやすい

ポジションである

という狙いがあります。



From Gura

試合のときを

思い出してほしいのですが・・・

クラウチングの時に

手はスタートラインに

触れるかどうかの

ギリギリに置きますよね？

その状態で、

肩をスタートラインの上に

もっていったらみると、

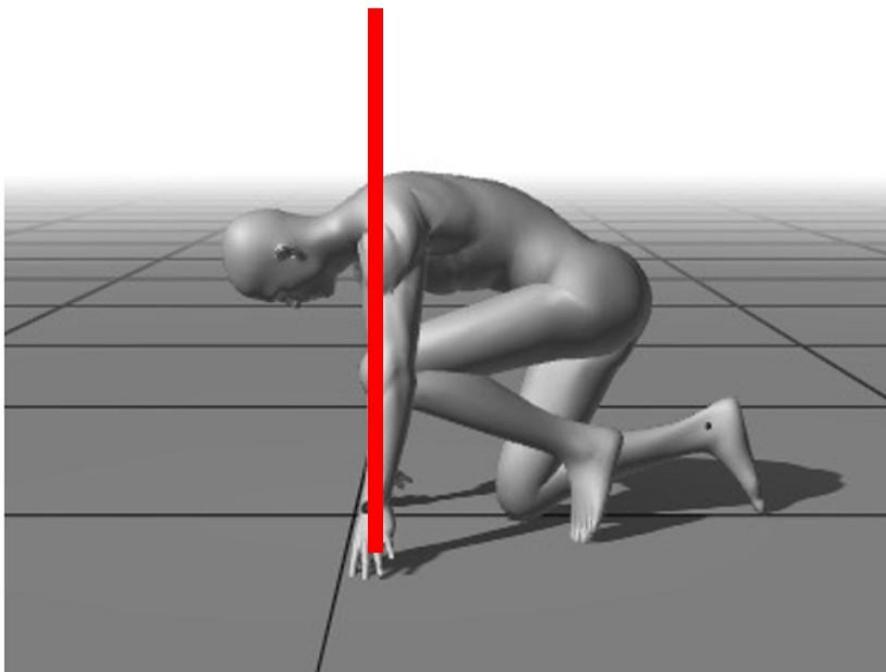
ちょうど手や手首の上に

肩が来ますよね？

横から見たときに

手首と肩のラインが、

地面と垂直になるような
イメージになります。



この状態をつくると、

**比較的小さい力でも
腕で支えやすくなります。**

CHANGE

To You

いわゆる腕で支えていても
“ラク”な姿勢です。

「肩はスタートラインの真上に」

これをまずは、
やってみてください。

From Gura

爆発的な"タメ"を生み出すコツ

ピストルが鳴った瞬間、

瞬発的に走り出すために

"On Your Marks"の時に

必ずやっておくべき

ラクに腕で支える姿勢は

理解できましたか？

今度は、

"Set"のときのコツです。

もしかしたら、

“Set”の仕方なんて

**あんまり考えたことも
なかったかもしれません。**

でも、実は

ものすごく大事なんです。

スタートをする前の

最後の準備段階だからです。

「いつでも発進できる」

そんな状態をつくる時間です。

昔のおもちゃでもある

「パチンコ」って知ってますか？

CHANGE

To You



Y字型の棒にゴムがついてて、
弾を持ちながらゴムをひっぱって、

手を離すと

「ビュー————ン」

って弾が飛んでいくアレ。

漫画のワンピースで

ウソップが使うアレ。

このパチンコみたいに

From Gura

勢いよく飛び出すには、

ゴムを引くような

その準備期間が必要なんです。

いわゆる

“タメ”ってやつです。

スタートで“タメをつくる”には

何度も言っていますが、

腕 60% : 足 40%の

姿勢をつくることです。

腕に体重を乗せつつ、

足の筋肉を適度に緊張させて

スタートに備えることが

とても大事なのです。

**じゃあ"タメ"をどうやって
つくってあげればいいのか。**

具体的な方法が

知りたいですよ？

もちろん教えていきます。

この方法をやれば、

腕にしっかりと体重を

乗せられるだけではなく、

ピストルが鳴った瞬間に

飛び出せる準備が整います。

CHANGE

To You

身体に適度な緊張で

"タメ"をつくり、

手を離しただけで

勝手に身体が動き出し、

格段に反応の速さを

上げることが出来ます。



From Gura

簡単なコツなので、

「そんなこと??」

って感じはしますが、

ぜひ一度やってみれば

効果を実感できると思います。

"Set"の時にあなたに

やっていただきたいコツは、

「腰をやや前に上げる」

ということです。

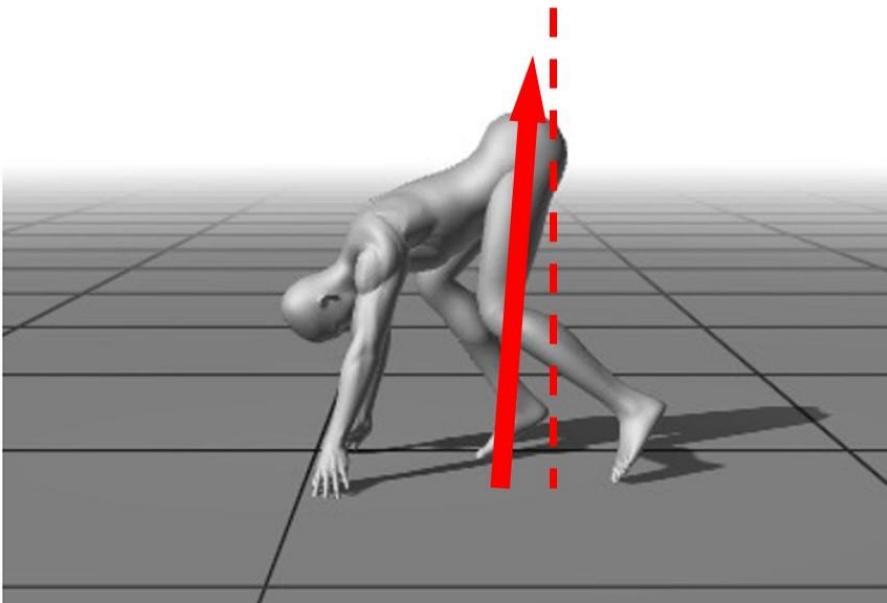
"Set"のときって

なんとなく腰を上げていたり、

真上に上げるイメージや

お尻を後ろに引くイメージを

を持っていませんか？



腕に体重を乗せるためには

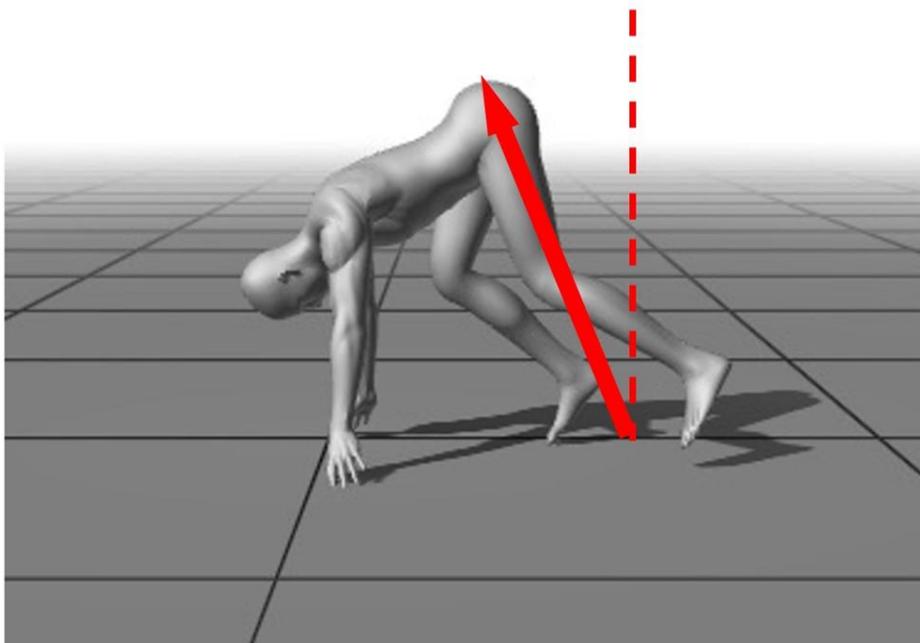
横から見たときに

「腰をやや前に上げる」こと

が大事になってきます。

どんなイメージかというと

こんなイメージです。



こんな感じに、

走り出す方向に向かって

ななめ斜め上にあげてください。

腰を上げた時に

肩がスタートラインの真上か、

こぶし 1 個分くらい前になるように

調整してください。

今までお尻を引くように

腰を上げていた人や、

足に頼りすぎて、

体重が後ろに残っていた人は、

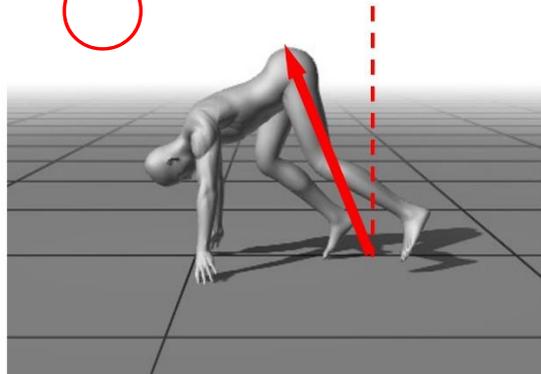
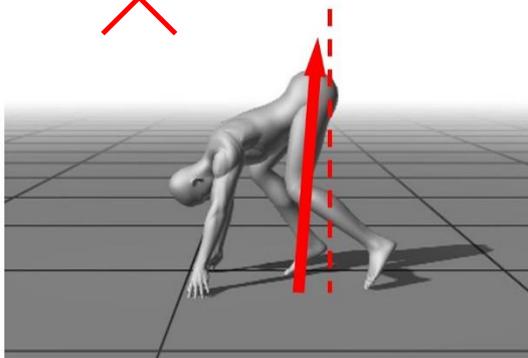
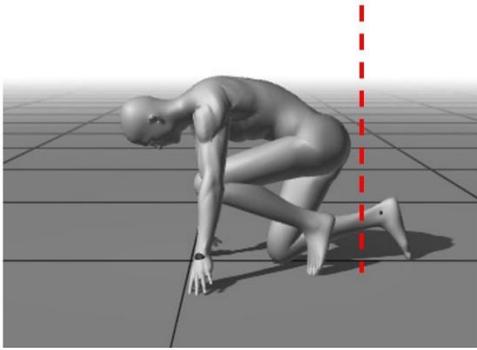
スムーズで反応の早い

スタートが出来るようになります！

CHANGE

To You

ぜひお試しください。



From Gura

腕を 1.5 倍支えやすくする方法

さて、

スタートの姿勢は
これでバッチリだと思います。

いま読みながら、

ちょっと試してみたくて
ウズウズしていますかね？

やってみたら、

「あー、なるほどねー」

って、感じで

分かってもらえると思います。

でも、やってみたら、

腕に負担がかかって

フライングしそうで怖いとか、

腕がプルプルして

支えにくいだとか、

ちょっとフラフラして

やりにくいなあとか

そんな風を感じることも

あるかもしれません。

今までとやり方が違って

慣れていないのもあると思いますが、

スタートを安定させるために

試してみてください欲しいことがあります。

せっかく爆発的なスタートを

つくりだす姿勢が出来ているのに

フライングが怖かったりとか、

腕がプルプルして安定しなければ

思い切り走り出せないですよね？

「安定感」や「安心感」も

忘れてはいけない

大切な要素なのです。

スタートの反応を速くするには、
スタート姿勢の安定が重要です。

そこで、クラウチングスタートをする時の
「手の置き方」を工夫することが大事です。

ポイントは、**2つ**あります。

1つ目は、**手の幅**です。



肩幅の人もいれば、
レーン幅いっぱい広げる人もいて、
どうすればいいかわからないかもしれません。

正直なところ、答えはなくて、
自分の目的に合った幅を見つけることが

とても重要になってきます。

例えば、“Set”で腰を上げた時に、
体重が腕で支えられなくて、

腕がプルプルしてしまう…

そうになってしまうのであれば、
肩幅くらいにすると良いでしょう。

腕を広げすぎると、
腕に体重がかかってしまい、

支えることがキツくなります。

でも例えば、

**前傾姿勢が長続きしなくて、
顔がすぐ上がってしまう…**

そんな悩みがあるのなら、
腕を広めにしておくことで、

最初から頭の高さを
低くすることができ、

**より長く前傾姿勢や
加速時間を長くできます。**

反対に腰が低くなりやすい
タイプなのだとしたら、

肩幅にくらいにすることによって、
腰の高い意識もしやすくなると思います。

このようにクラウチングをする時の
腕の幅をちょっと変えるだけで、

**自分の理想の走りの実現や、
課題を克服することが出来ます。**

もう一度、おさらいしておきますね。

○腕の幅を「肩幅」にするメリット



- ・ 肩の真下に腕があることによって、
体重を支えやすくなる。
- ・ 最初から姿勢が高い状態なので、
小さな力でスタートすることができる。

○腕の幅を「広く」するメリット



- ・ 走り出しの姿勢が低くなることで、
前傾姿勢や加速の時間を長くしやすくなる

- ・ **腕に体重が乗りやすくなり**、走り出す際に
身体の重みを使ってスタートしやすくなる。

こんな感じですね！

あまり難しく考えなくて大丈夫です。

スタート練習の時に、
いろいろ腕の幅を変えてみて、

一番しっくりくる幅を
自分なりに見つけてみましょう！

あと**もう1つだけポイント**があります。

それは、「**指の幅**」です。

「指ですか・・・？」

そう思うかもしれませんが、

じつは結構大事なんです。

CHANGE

To You

これは本当にダメされたと思って、
試していただきたいのですが、

クラウチングスタートの時は、
なるべく**指を開いて**ください。



じゃんけんで「パー」を
出すときのように、指を広げた状態で

地面に手を置いて下さい。

From Gura

こうすることによって、

手の面積が増えることによって、

スタートがめちゃくちゃ安定します。

指をそろえている時より

広げている時の方が

面積が 1.5 倍広いので、

安定感も 50%アップします。

「指を広げる」

これさえやれば、

あなたのスタート姿勢は

安定しやすくなります。

努力なしで、その場ですぐ出来る

裏ワザ的テクニックなので、

すぐ実践して、

ライバルに差を付けましょう。

これはやらなきゃ損な内容ですからね！

バカにしないでやってみたら、

効果を実感できると思います！

まとめ

さて、いかがでしたか？

あなたの心の中の炎が、

昨日よりも

大きく強くなって、

蒼く染まり始めているでしょうか。

最初に約束した、

「やる気」だけで終わらせず

行動を起こすということは、

必ずやってくださいね！

**今回は“On Your Mark”から
“Set”までの考え方やコツを
あなたにお伝えしました。**

でもまだ、走り出す前の
準備段階までです。

もしも、

ピストルが鳴った後の・・・

・スタブロの効率的な蹴り方

・最速の1歩目を引き出すスタート術

・スムーズに加速していく方法

・最大スピードの高めるメニュー

・調子のピークを合わせる方法

・疲労を残さないケアの仕方

・後半の失速を抑える走り方

・・・などなど、

ここに書ききれないほど

たくさんの情報を用意しています。

もしも知りたくなったら、

ぜひプロジェクトに参加してください！

あなたに参加していただけることを

めっちゃめっちゃ楽しみに待っています！

CHANGE

To You

そして最後に、

プレゼントの名前を

なぜ「CHANGE」にしたのか。

これまで教えてなかった

CHANGE にした理由を

お伝えしていくので、

興味があれば、

読んでいってください。

From Gura

なぜ今「CHANGE」が必要なのか

僕が今回、

あなたに一番

CHANGE して欲しいことは、

このプレゼントで

お伝えさせていただいた

スタートの安定のさせ方でも

クラウチングの手の置き方でも、

SET の時の腰の上げ方でも

練習の具体的なやり方でもないです。

確かに技術を教えたならタイムを
あげる事が出来るかもしれませんが。

でも、それでは、

将来的に結果を
出し続けていくことや

連続的にベストを
更新していくためには、

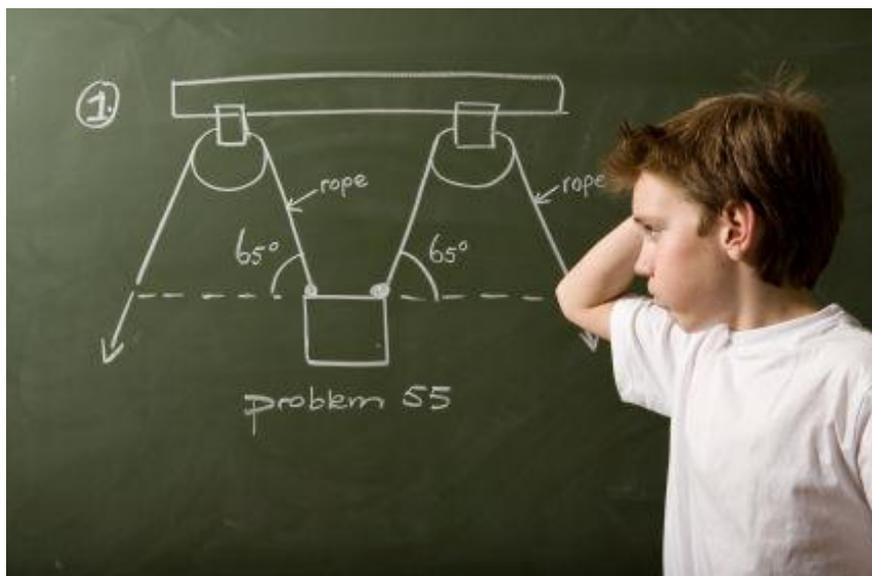
絶対足りないと思うんです。

メルマガに登録していただいた時の
AUTONOMY の由来でもあるように、

あなたには

「自律」してほしい。

**自分で考えて行動し、
自分の力で道を切りひらく力を
身に付けて欲しい。**



という想いを込めています。

だから、

CHANGE

To You

その「自律」を
実現していくため、

「CHANGE」と名付けました。

そして、

CHANGE すべきなのは、

「常識」

です。

常識を「CHANGE」して、

常に非常識であり続けてほしい。

これが今回一番

伝えたかったことです。

From Gura

常識っていうと、

「そうすべきこと」とか

「普通こうする」という

ただ「そう思う人数」が
多いだけの多数決みたいなもので、

**本当に正しいかは
分からないものなのです。**

そして、覚えておいて欲しいのは

「常識は結局変わっていく」

ということです。

CHANGE

To You



たとえば、

今考えれば

おかしいとしか思えない

「運動中の水分補給の禁止」や

「体罰指導で強くなる」ことも

20年前までは、

当たり前だったのかもしれない。

From Gura

当時ではそれが

「常識」だったのです。

今の時代でやっていたら、

明らかに問題ですよ。

常識というのは、

必ずしも「正解」ではないんです。



そして、常に

変わり続けるものです。

さらに注意すべきなのは、

常識なことは、

みんなやってる。

ということ。

つまり、

ライバルと同じように

常識的な練習をしても、

もしも今負けているライバルとは
永遠に平行線のままかもしれない。

**いつまでも差は縮まらず、
いつまでたっても勝てない。**

そんな可能性だってあるのです。

「常識」を CHANGE して

「非常識」なことをやっていかなければ

今後のあなたにとって

あまりメリットがないかもしれません。

なぜなら

「常識に縛られる」ということは、

今すでに出来ることや
既にみんながやっている

**そんなに成長が少なく
差が縮まりにくい事ばかりだから。**

非常識という

**まだ知らない、やったことない
成長できる伸び代の可能性を**

どんどん広げていくことが
とても大事なのです。



そもそも、

- ・ 僕には出来ないかもとか
- ・ 普通は出来ないとか
- ・ みんなやってないからとか

「常識」というのは、
大体は自分で決めてしまうもので、

思い込みであることが
ほとんどなのです。



**人の思い込みって不思議なもので
ものすごい力を持ってるんです。**

たとえば、

「思い込み」に関する

こんなお話があります。

サーカスの象の話なんですが、

サーカスの象は小さい頃に、

足を鉄のクサリで

絶対抜けない杭に繋がられて、

その範囲内でしか

動き回れないようにされます。

そうすると、象は

「もう逃げれない」

「この範囲しか動けない」

と、思い込むようになるんですね。



そこまでなってしまうと、

いつでも抜けるような杭にしても

いつでも切れるロープにしても

その範囲でしか

動かなくなるそうです。

たとえ、

成長して大人になって

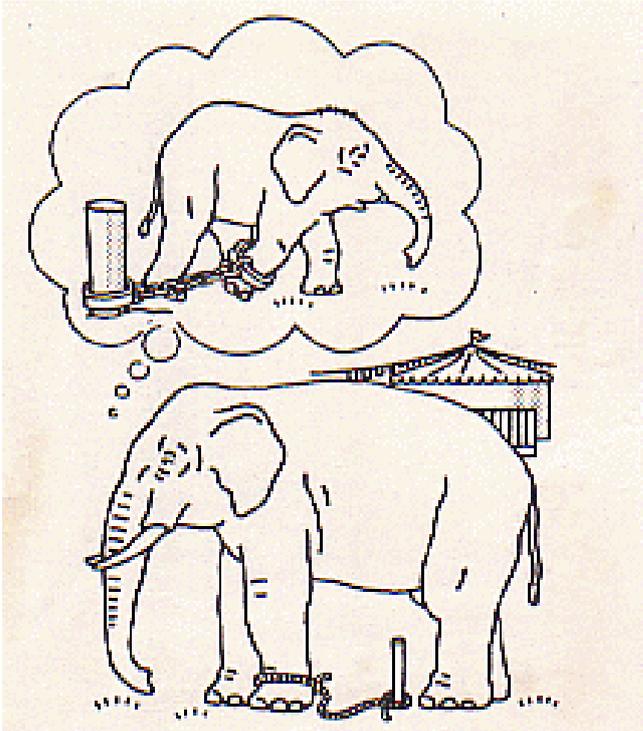
身体の大い象になっても

人間よりもはるかに

強いパワーがついたとしても

「無理」だと思い込んでいるから

逃げ出そうとすら思わなくなる。



という話です。

ただしこれは、

象だけの話ではありません。

人間だって、

「自分には無理だ」

「自分は勝てない」

って思って生活していると、

**その思い込みの範囲でしか、
成長することが出来ないのです。**

これって怖くないですか？

あなたは無意識のうちに
自分の限界を決めていませんか？

たとえば、

**「0.5 秒ならいけそうだけど
あと 1 秒ってなるとキツイなあ」**

とか

**「自分は"普通の選手"だから
良くてもこれくらいまでかなあ」**

とか

**「今までこうだったから
結局こうなるんだろうなあ」**

とか

**今までの自分から、
未来を勝手に予想して**

「自分だから、これくらいかな」

っていう、

**過去からの延長でしかない
自分の未来予想図を**

勝手に決めていませんか？

それがあなたの中に
たった今存在している・・・

あなた自身が思い込みで
勝手に作った「常識」なのです。

そんな常識は捨てて、
心の奥底に眠っている

「本当はこうなりたい」

っていう目標を
本気で目指してみませんか？

それがどれだけ
大変な事だったとしても、

僕はあなたの「常識」に、
必ず CHANGE を起こしてほしい。

そう願っています。

今までの自分にさよならして
理想の自分に CHANGE するときには、

もしかしたら、

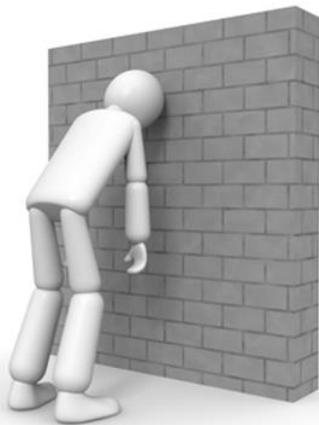
**これまでよりも多くの
困難にぶつかるかもしれない。**

もしかしたら、

**これまでより大きな問題や壁に
ぶち当たるかもしれません。**

いわゆる

「トラブル」ってやつです。



CHANGE

To You

やり方がわかんないとか、
何か上手くいかないとか、

頑張ろうと思っても、
たまにサボってしまったりとか、

「自分ってダメだな」って
思ってしまったとか、

CHANGE には必ず何か
トラブルが起こるものなのです。



From Gura

CHANGE

To You

でも、1つだけ
僕と約束してください。

何かというと、

トラブルにぶつかったときに、
あきらめないでください。

そうすれば、

CHANGE からトラブルの
頭文字の「T」の文字が
解決して無くなります。

トラブルに全力で向き合って、
トラブルを乗り越えてください。

From Gura

CHANGE

To You

…えっ？

「CHANGE」のなかに
「T」なんて無いって??

もう一度、
よーく見てください。

ほら、ここに。



じゃあこの「T」
つまりトラブルがなくなったとき、

From Gura

CHANGE

To You

どうなるかというと…

「CHANGE」⇒「CHANCE」

そうです。

「チャンス」です。

チャンスを掴み取るには、
まずは「CHANGE」して、

ぶち当たるトラブルを
あなたが解決できたときに、

「CHANCE」となるのです。

チェンジ チャンス
「CHANGE が CHANCE」

From Gura

CHANGE

To You

これからあなた自身が、

行動を起こすかどうかは
あなたに任せます。

**あなた自身を変えるために
行動できる唯一の人間は、**

「あなた自身」なのです。



From Gura

もしも少しでも、
あなたの中に少しでも、

「チャンスをつかみたい」という
気持ちや決意があるのなら、

今日これから、
いや今この瞬間から

何でもいいので、

「練習で試してみる」とか
「もう一度読んでみる」とか
「自分の目標を立てる」とか

本当に何でもいいので、

必ず行動に移してほしいと思います。

CHANGE

To You

1つでもいいです。

小さなことでもいいです。

「早めに 22 時に寝る」とか

「健康に悪いものを食べない」とか

「お風呂上りにストレッチをする」とか

何か 1 個だけでも、

**いつも自分が出来ていないことを
必ず「CHANGE」してくださいね。**

これは、僕とあなたとの

今日の約束です。



From Gura

もしも、この小さな変化を継続して
小さな変化が積み重なっていけば、

きっと 1 週間後や 3 カ月後や

1 年後のあなたが

輝いていると思います。

「あの時やっておいて良かった」

絶対そう思っていると思います。

今日この日、

いやこの瞬間から

あなたの心の炎が

メラメラと蒼く燃え上って、

CHANGE

To You

どんだけの困難に
ぶちあたったとしても

CHANGE を繰り返し続けて、

今のあなたが
想像も出来ないほど

今の現状を劇的に
変化させていくことで、

**自己ベストを更新して、
いろんな人に褒められて、**

自分自身に自信を持って、
支えてくれた人に、

From Gura

「支えていただいたおかげです。
応援ありがとうございました。」

と、

感謝の気持ちを伝え、
自己ベストという

**「結果で恩返し」を
出来る日を楽しみに待っています。**



そして、

**何年も、何十年も
忘れることも出来ないような…**

あなたが頑張って練習して、

誰よりも強くなれた瞬間

あなたが「がんばったね」と

顧問に褒めてもらえた瞬間

あなたが楽しさも苦しさも

仲間と共に乗り越えた瞬間

あなたがどうしようもない

悩みを克服した時の瞬間

あなたがずっと勝てなかった

ライバルに勝てた瞬間

あなたが支えてくれた両親に

結果で恩返しが出来た瞬間

あなたが失いかけていた

自信を取り戻せた瞬間

あなたが自己ベストを出し、

努力が実を結んだ瞬間

あなたが「頑張って良かった」と

心の底から思えた瞬間

あなたが仲間と共に喜び

嬉しくてたまらない瞬間

CHANGE

To You

あなたが強くなったことを

大切な人に認めてもらえた瞬間

あなたの問題を解決し、

心も飛躍するような

“最高の瞬間”を積み重ねて

想像をはるかに超える・・・

あなたの陸上人生に
劇的なドラマを。



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

「CHANGE」（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。

“不可能”の反対は
“可能”ではない…

「挑戦」だ。

CHANGE

To You

すべてはあなたの
勝利のために

From ぐ〜ら

From Gura