

☆剣道部

①まず、ルーティンとは、

某ラグビー選手フイーバーでにわかになんか聞いた単語。

もともと不定期、不順で行っていた作業などを、一連のつながった動作としてパターン化することをルーティン化という。このルーティン化した動作を本番前に行うことで緊張をほぐすことができる。

②ルーティンをする上で、大事なこと。

まず、最も重要なことは、ゆっくり行うことである。

ルーティンをゆっくりやりながら、自分の身体と会話をする必要がある。今日もバッチリ、いつもと同じ動きができるかなどを確認しながらルーティンを行う。

③ルーティンをする人達。

- ・ウサイン・ボルトの走る前の、自分の頭をなでる動作や十字架を切るポーズ。
- ・五郎丸の浣腸ポーズ。
- ・イチローのバッターボックスに入るまでの十七種類の動作。
- ・羽生結弦や琴将菊も!!!

極論

ルーティンをするかしないかで、大きく勝敗が変わってくる。

では、自分のマイ・ルーティンをつくってみよう。

前に書いた通り、ゆっくりとした動作でなければならぬ。

また、今から自分がする動作に近い連動する動きの方がよい。

琴将菊のように、今から相撲をするのにほとんど関係のない動作でも別に良い。とにかく、自分が落ち着く、もしくは気合いが入るような動作をとり、ルーティン化すれば良い。

☆あなたにルーティンができた暁には、優勝が待っていますよ!!

弓道部長の井上です。
私からは目的・目標について話をします。

まず目的と目標の違いですが、
目的は抽象的なもので、例としてはインターハイ出場や県大会優勝などです。
一方、目標は目的を達成するために必要な具体的な課題で、基本的に複数あるものです。
目標には様々なものがあると思います。技術的なことは勿論ですが、団体競技でいえば声出しなども含まれるでしょう。

目的に近づくためには目標を一つ一つ達成していかなければなりません。
多くの目標を一度に達成しようとする、大抵失敗します。
なぜなら、よつぼどの超人でもなければ、運動中に多くのことを考えては動けないからです。
なので、自分で意識できる範囲で目標を達成していき、意識を向けなくても自然と達成できるようになったら、次の目標に向かう必要があります。

また、目標に効率的に近づくためには、どのような目標を定めればいいのかを吟味することも重要です。
当たり前ですが、目的に合った目標を定めなければ意味はないです。
方向性が間違っていなくても、遠回りをしていたら目的まで届きません。
しっかり計画性を持って目標を定めていくことが必要だと思います。

私は、目的・目標は集中力とも関連してくると思います。
目標がなかったり、一度に多くの目標を達成しようとする、自分のやろうとすることが漠然としてきます。

この状態では、集中する対象が曖昧で、いくら練習しても効率が悪いです。
集中力が続かないという人は、自分が何をやりたくて練習に臨んでいるのかももう一度確認してみるといいと思います。

正直、今の時期になってまで、他の部の部長から言われることでもないと思いますが、
総体までの残り短い期間を有効的に使うために、もう一度、個人や部全体として考えて見ると良いのではないかと思います。

