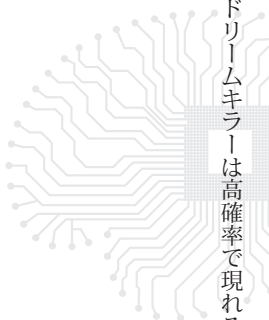


はじめに 2

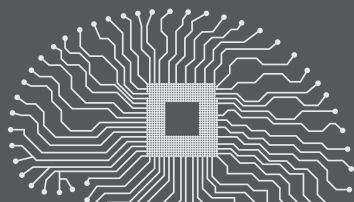
第1章

これからのスポーツにコーチングが必要な理由

- | | | |
|----------------------------|-------|----|
| 1 私たちは情報空間に生きている | | 13 |
| 2 あなたの飛躍の可能性を制限しているもの | | 16 |
| 3 試合を俯瞰する力が勝負の鍵になる | | 20 |
| 4 アスリートは信念に沿ったプレーしかできない | | 25 |
| 5 知っておくべきロックオン／ロックアウト機能 | | 29 |
| 6 ハイパフォーマンスはコンフォートゾーン次第 | | 33 |
| 7 アスリートの宿命・ドリームキラーは高確率で現れる | | 37 |



CONTENTS



第2章

コーチングとはどのようなことをするのか

- 1 コーチはアドバイスを一切しない 43
- 2 コーチは選手のスコトマをはずしている 46
- 3 コーチは選手のエフィカシーを上げている 50
- 4 コーチは新しいゲシュタルトを構築する 54
- 5 コーチは選手のマインドに圧倒的なモチベーションをもたらす 57
- 6 コーチは「自我の重要性評価関数」を書き換える 61
- 7 コーチは未来の記憶を作る 66

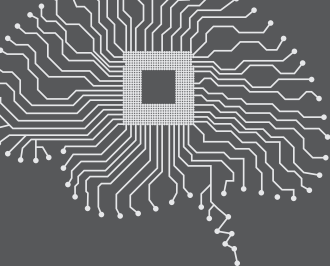
41

第3章

実はパフォーマンスを下げたまま間違った常識

- 1 現状の実力から目標の位置を決めるという常識 73
- 2 逆境こそがアスリートを強くするという常識 76

71

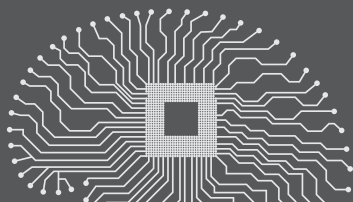


第4章

トップアスリートのマインドの使い方

- | | | |
|---|------------------------------------|-----|
| 1 | “試合の流れ”はなんともできる | 95 |
| 2 | まずはアウトプットありき、インプットはあと | 99 |
| 3 | 情報的付加価値を加える | 103 |
| 4 | One for all, All for one.はこのように捉える | 106 |
| 5 | パフォーマンス・ルーティーンを用いる | 110 |
| 6 | “確信”の威力を徹底して使う | 113 |
-
- | | | |
|---|------------------------------|----|
| 3 | 試合では最後まで集中力を切らすという常識 | 79 |
| 4 | 試合後は反省会を行うものだという常識 | 82 |
| 5 | 勝負どころでは、勝ちたい気持ちが強いほうが勝つという常識 | 85 |
| 6 | 試合で練習の成果を発揮するという常識 | 88 |

CONTENTS



第5章

コーチング的戦術論

1	まずはエントロピーを理解しよう	121
2	スポーツとはランダム性の中で秩序を制すること	123
3	局面でカードを切れるようにしておく	126
4	重心こそがもつとも肝となる秩序	130
5	相手選手の情報処理を作為的に操作する	133
6	役割は関係性によって変える	137
7	秩序を構築するうえで注意すべきこと	140

あとがき	144
参考文献	146

