

【受講者の質問に対する回答】

Q：コンディショニングトレーニングについて、段階的展開は何年で完成しますか？

A：段階的展開につきましては年単位ではなく、その段階をクリアできたら、それを踏まえて進めていくという感じです。その選手の個人差、年齢、経験等に左右されます。いずれにしろ、無意識化で望ましい動きが行えるようになるまでには、その段階を意識した練習が必要だということです。

段階の例としましては足し算が出来たら、引き算へ（逆に引き算が出来ていたら足し算も出来る）、足し算・引き算が出来たら掛け算～割り算、それを応用して方程式が解けるという、それが日常での買い物や仕事、実践に活かせる（スポーツで言えば試合）といったイメージでしょうか。

計算の場合は論理的思考を養うということになるかとは思いますが運動も同様に、練習（計算式、ドリル）を行い積み重ねていく中で何かしらを考え、感じ、それを無意識化で知識を応用させていくのだと思います。

段階を踏んだトレーニング・練習が必要だということです。