鋼のメンタル · KEVIN BIVIA · ホライズン出版

公式印刷用A4 PDFパック

書きやすい90日間ログブック（13週間）· 8軸ホイール · 試合前後シート（H-2 / H+2）· 凝縮フィールドカード25枚

1 · 90日間A4トラッキング

週1枚（広々行間 ≥ 7.5 mm）、コミットメント契約書、習慣トラッカー、30 / 60 / 90日レビューを収録。

2 · コンペティションシート

年間大会カレンダー、試合前準備シート（H-2）、3列冷却デブリーフィング（H+2）を無制限に印刷可能。

3 · フィールドカード25枚

S.O.L.I.D.E.全メソッドをA4 1枚に2カード収録し、スポーツバッグに入れてすぐ確認できる携帯版。

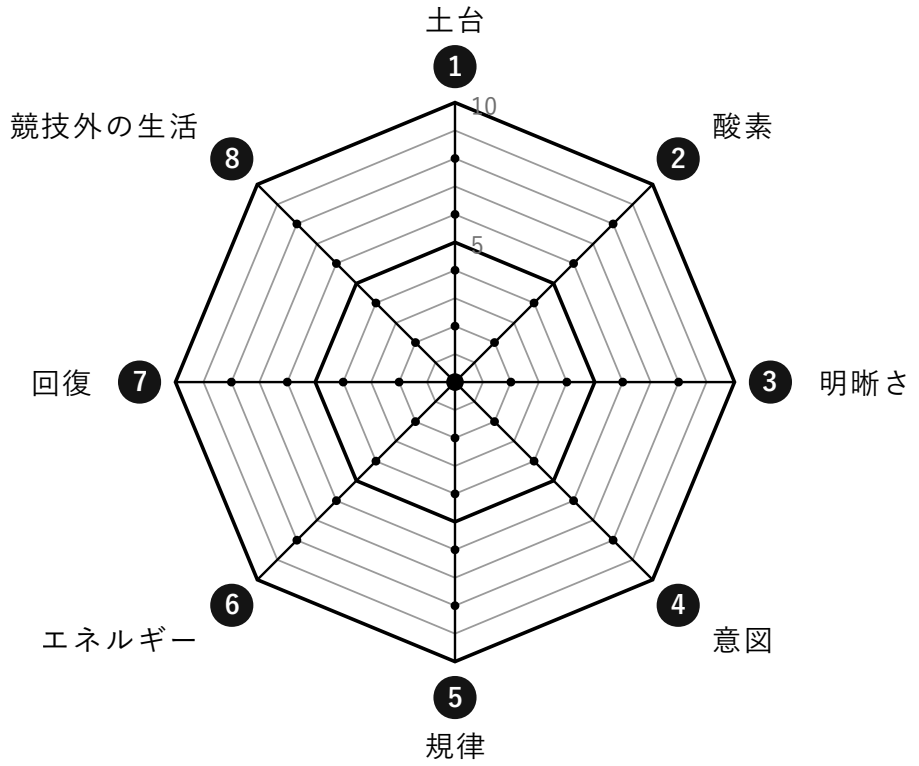
4 · 全24回の音声セッション

Spotify・Apple Podcasts・YouTube・Deezer・Amazon Musicで無料聴取：
https://mcp.loqato.fr/ja

印刷のコツ： プリンター設定で白黒／グレースケールを選び、今週必要なシートだけを印刷してください。標準A4判（210 × 297 mm）。· **凡例：** I = 強度 · P = 精度 · R = 休養 · **直接A4パック：** https://mcp.loqato.fr/go/ja/pack_pdf

第8部 · 自己診断

8軸バランス・ホイール



直近2週間（練習・試合）を思い返し、8つの軸を1〜10点で正直に採点してください。半径上の点を結ぶと、今の弱点が一目で浮かび上がります。最初の4週間は、最も点数が低い軸を最右列のツールや指針で強化しましょう。

軸	ツール・基準	数値が低いときの対処ポイント
1 土台	4点支持の姿勢ベース（R.P.4）	第15章（書籍 p. 138）
2 酸素	生理的ため息、4-2-6呼吸、ボックス呼吸	第16章（書籍 p. 147）
3 明晰さ	感情のフラッシュ・ラベリング	第17章（書籍 p. 156）
4 意図	レーザー照準（一点集中）	第18章（書籍 p. 165）
5 規律	ポイント間の20秒ルーティン	第19章（書籍 p. 174）
6 エネルギー	神経レオスタット調整・再充電	第20章（書籍 p. 182）
7 回復	睡眠・栄養・負荷管理	第20章（書籍 p. 182）、夜のR.E.C.。疲労が抜けない場合：コーチまたは医師へ。
8 競技外の生活	人間関係・学業・仕事	第4章（書籍 p. 38）、第6部（書籍 p. 251）。重荷が続く場合：身近な人または専門家へ。

初期プロファイル総括（ホイールを描いた後に記入）

初期合計スコア：...../80 · 強みの軸（最高）：..... · 課題の軸（最低）：.....

30日目レビュー（本パック内 月次レビュー）までに課題軸を＋2点伸ばす最優先コミットメント：

ハイブリッド記録 · 90日間（13週間）

私のコミットメント契約

氏名:

競技とレベル:

開始日:

90日間の目標:

コミットメント：週あたりのトレーニング時間:

決して譲らない基準:

私は90日間、毎日このノートを記入すること、結果ではなく努力を評価すること、そして悪い日の後には必ずメソッドに立ち返ることを誓います。

日付　　署名

試合における私の譲れない3つの鉄則（1日目の前に決める）

1. 試合前（競技に入る前の私の儀式）：

2. ミスの後（私の10秒リセット）：

3. マネータイム（プロセス100%への誓い）：

コミットメントの証人（コーチ／保護者／パートナー）：

記入シート

30日間トラッカー

達成した日にチェックを入れ、プレッシャー下での平静さを1〜10で採点してください。色付きの29日目と30日目は実戦テストと総括です。

日 1 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 2 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 3 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 4 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 5 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10
日 6 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 7 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 8 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 9 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 10 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10
日 11 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 12 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 13 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 14 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 15 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10
日 16 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 17 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 18 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 19 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 20 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10
日 21 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 22 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 23 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 24 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 25 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10
日 26 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 27 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 28 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 29 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10	日 30 ☐ 活力 .../10 明晰 .../10

週 · 日 01-07

01

土台と10秒リセット

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第1回「試合での力みと本番のブロックを外す」・第8回「10秒でミスを消去するリセット術」

◎ チャレンジ

4点姿勢ベース（R.P.4）と10秒リセットを毎回の練習で実践（実戦練習3回＋2分マイクロ習慣）。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 01 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ビデオ監査
Day 02 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ウォームアップでSPR-4
Day 03 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	息が上がったときのリセット
Day 04 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	日常の中の姿勢
Day 05 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	下を向かない試合
Day 06 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	見守る目の下で
Day 07 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	第1週の振り返り

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 01

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

02

酸素とエネルギー ≋

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第7回「4-2-6呼吸法で心拍を落ち着かせる」・第18回「試合後のメンタル・クールダウンと回復」

◎ チャレンジ

高強度後の生理的ため息、休憩での4-2-6呼吸2サイクル、夜のR.E.C.**リカバリー。**

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 08 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	基準となる呼吸
Day 09 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	運動後のため息
Day 10 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	休憩のたびにボックスブリージング
Day 11 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	鼻で回復する
Day 12 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	長く吐く息
Day 13 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	穏やかな呼吸のセット
Day 14 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	R.E.C.の夜

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 02

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 15-21

03

規律・意図・明晰さ

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第9回「ポイント間の20秒ルーティン」・第10回「調子が悪い日でも戦い抜くプラン**B**」

◎ チャレンジ

4段階ショート・ルーティン（または8秒短縮版）、レーザー照準、フラッシュ・ラベリング。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 15 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	IPASを書く
Day 16 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ルーティンを計る
Day 17 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	レーザーサイト
Day 18 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	最初の選択肢
Day 19 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	感情に名前をつける
Day 20 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ルーティンの試合
Day 21 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	第3週の振り返り

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 03

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 22-28

04

マネータイム ϟ

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第13回「マッチポイントで腕を止めずに勝ち切る」・第15回「テニスとパデル：勝負どころを制する」・第16回「サッカー・団体競技：**PK**と交代出場の極意」・第17回「ランニング・トレイル：限界の壁を突破する」

◎ チャレンジ

ビハインドや終盤想定のシミュレーションを練習ごとに3本、フルメソッドで遂行。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 22 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	いつもスコアで負けている
Day 23 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	不公平な審判
Day 24 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	安定したセット
Day 25 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合を締めくくる
Day 26 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	騒音の中でプレーする
Day 27 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	フルツールボックス
Day 28 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	初めての冷静なデブリーフィング

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 04

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 29-35

05

実戦テスト・総括・明晰さ

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第24回「30日間の鋼のメンタル定着プラン」・第10回「調子が悪い日でも戦い抜くプラン**B**」

◎ チャレンジ

ミス直後のフラッシュ・ラベリング：感情を名づけ、問いかけ、肯定の命令を下す。

今週の目標：

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 29 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試練
Day 30 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	振り返りと決意
Day 31 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ミス直後にフラッシュ・ラベリング（第17章）
Day 32 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	自分の下の名前で問いかける（第17章）
Day 33 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	決め球で「最初の直感（ファーストオプション）」を選ぶ（第6章）
Day 34 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	実戦：緊張のたびにフラッシュ・ラベリング
Day 35 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：繰り返し戻ってくる感情は何か？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 05

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間：

消耗したこと：

来週への調整：

06

エネルギー

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第18回「試合後のメンタル・クールダウンと回復」・第3回「試合前夜に心を鎮めてぐっすり眠る」

◎ チャレンジ

高強度練習と試合のたびに、夜の**R.E.C.**充電プロトコルを実行する。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 36 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	R.E.C.プロトコルを読み返す（第20章）
Day 37 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合のデッドタイムに小さな切り替えを入れる
Day 38 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	手放す：画面・スコアを見ずに20分歩く／シャワー
Day 39 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	H+2で空にする：事実3行だけをノートに記録
Day 40 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	充電する：決まった時間に就寝、スマホは寝室外
Day 41 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ハードな練習・試合の夜にR.E.C.完全版を実行
Day 42 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	計測：翌朝の活力、昨日の試合はまだ頭に残っているか？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 06

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 43-49

07

宿敵 **No.1** ◎

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第11回「格上・格下と戦う罠の試合を制する」・第19回「連敗やケガのブランクから立ち直る」

◎ チャレンジ

自己診断の宿敵 No.1 に対するツールを、毎回の練習で発動する。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 43 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	宿敵 No.1 の章とツールを読み返す
Day 44 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	落ち着いた環境でツールを10回丁寧に反復
Day 45 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	通常練習で引き金（トリガー）が出たら即発動
Day 46 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習終盤の疲労下でツールを実行する
Day 47 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	実戦形式のゲームで重要ポイントごとに振り返る
Day 48 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合・対抗戦：引き金が出た瞬間にツールを発動
Day 49 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：今週、宿敵 No.1 の引き金は弱まったか？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 07

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 50-56

08

宿敵 **No.2** ◎

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第2回「試合前の緊張を勝負のエネルギーに変える」・第12回「不当な判定と相手の挑発を切り抜ける」

◎ チャレンジ

自己診断の宿敵 **No.2** に対するツールを、毎回の練習で発動する。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 50 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	宿敵 No.2 の章とツールを読み返す
Day 51 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ツール No.2 を落ち着いた状態で10回丁寧に行う
Day 52 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習中に宿敵 No.2 の引き金へ即座に発動
Day 53 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	重要局面：ツール No.1 → ツール No.2 の順で発動
Day 54 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習終盤：疲労下で2つのツールを組み合わせる
Day 55 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合・対抗戦：ツール No.1 と No.2 を実践
Day 56 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：2つのうち最も効果が高かったのはどちらか？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 08

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 57-63

09

宿敵 **No.3** ◎

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第5回「ヘッドホンで自分だけの集中バブルに入る」・第13回「マッチポイントで腕を止めずに勝ち切る」

◎ チャレンジ

自己診断の宿敵 No.3 に対するツールを、毎回の練習で発動する。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 57 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	宿敵 No.3 の章とツールを読み返す
Day 58 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ツール No.3 を落ち着いた状態で10回丁寧に行う
Day 59 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習中に宿敵 No.3 の引き金へ即座に発動
Day 60 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	重要局面：その場の引き金に合うツールを即選択
Day 61 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習終盤：3つのツールを疲労下で使い分ける
Day 62 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合・対抗戦：3つのツールすべてを状況別に使う
Day 63 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：3つの宿敵を今の重要度順に並べ替える

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 09

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 64-70

10

意図

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第14回「考えすぎを止めて自然にゾーンへ入る」・第4回「試合を視覚化し落ち着きのアンカーを作る」

◎ チャレンジ

すべてのショット・プレーの前に、外部の精密な小ターゲットを1つ決める。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 64 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	レーザー照準（第18章）を読み返し小ターゲットを1つ決める
Day 65 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	3つの小さな目標に対して30球の精密ドリル
Day 66 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習終盤の疲労下でレーザー照準をキープする
Day 67 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	1セット通して「1–2（バウンド・打球）」メトロノーム
Day 68 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	すべての重要ポイント前に精密ターゲットを1点定める
Day 69 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合：決定的なプレーの前に毎回1つの標的を決める
Day 70 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：自分で選んだ標的か、恐怖に支配されたか？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 10

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

11

クロノ時間軸

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第6回「ロッカールームのメンタル・ウォーミングアップ」・第8回「10秒でミスを消去するリセット術」

◎ チャレンジ

ミス後の10秒リセット、ポイント間ルーティン、短休憩4-2-6呼吸2回、3分エアロック。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 71 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	第5部を読み返す：制限時間ウィンドウ別プロトコル
Day 72 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ミス直後の10秒リセットを全ミスで徹底する
Day 73 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ポイント間の20秒ルーティンを一定テンポで実行
Day 74 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	短休憩の4-2-6呼吸2回＋3分ベンチのエアロック
Day 75 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合前夜：前日プロトコル実行（H-2シート記入）
Day 76 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合当日：リセット・ルーティン・エアロックを連結
Day 77 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合翌日：感情抜き3列デブリーフィング完了

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 11

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第4回「試合を視覚化し落ち着きのアンカーを作る」・第14回「考えすぎを止めて自然にゾーンへ入る」

◎ チャレンジ

すべての練習と試合の前に、5分間の**PETTLEP**ビジュアライゼーションを行う。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 78 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	ボーナス2（イメージ・目標・信念）を読み返す
Day 79 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	練習前に5分間のPETTLEPビジュアライゼーション
Day 80 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	「もし〜なら、〜する」プラン3本をカードに書く
Day 81 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	制限的ビリーフを1つ監査し、実用版へ書き換える
Day 82 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	「未来の記憶」を味わってから通常練習へ入る
Day 83 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	プランカードをバッグに入れてビジュアライゼーション＋実戦
Day 84 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	総括：何が自分をゾーンへと導いたか？

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土	日
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ビジュアライゼーション	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 12

評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

週 · 日 85-90

13

実戦の試練

今週の柱 · **A4**ログブック 鋼のメンタル

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/JA 第15〜17回（テニス・パデル・団体競技・ランニング）・第24回「30日間の鋼のメンタル定着プラン」

◎ チャレンジ

重要な実戦をメソッド全体で戦い抜き、終了2時間後に冷静な3列振り返り（H+2）。

今週の目標:

日・日付	練習 & 状態 (/10)	ツール・決定的な事実
Day 85 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	「もし〜なら」プラン3本とH-2シートを読み返す
Day 86 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	軽い調整練習：短いプロトコルのみ、新しいことはしない
Day 87 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合前夜：前日プロトコル、20時以降は画面オフ
Day 88 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	本番テストマッチを全メソッドで戦い夜はR.E.C.
Day 89 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	試合翌日：H+2 冷静デブリーフィングを完了する
Day 90 · 日付 __/__ 区分：**I**（強度）／**P**（精度）に丸、または **R**（休養）	☐練習 ☐試合 ☐休養 活力 …/10 · 明晰 …/10	最終日：30/60/90日レビューに最終8軸を採点（本パック内 月次レビュー）
90日間の総括 サイクルの締めくくり		2枚目の8軸ホイールと次サイクルへの方針 反射として定着した柱: 90日間で最高のメンタル勝利:

✓ 習慣トラッカー

凡例：I = 強度 · P = 精度

	月	火	水	木	金	土
7時間以上の睡眠	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5分間の呼吸	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ビジュアライゼーション	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ルーティンを守った	☐	☐	☐	☐	☐	☐
不満ゼロ	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ 週の振り返り · 週 13 評価 /10 ☐

最高のメンタルの瞬間:

消耗したこと:

来週への調整:

実践ログ

30・60・90日 トータルレビュー

30・60・90日目に、直近2週間の状態から各軸を1〜10点で再採点し、開始時のホイール（本パック冒頭）と比較します。比較対象は他人ではなく過去の自分だけです。

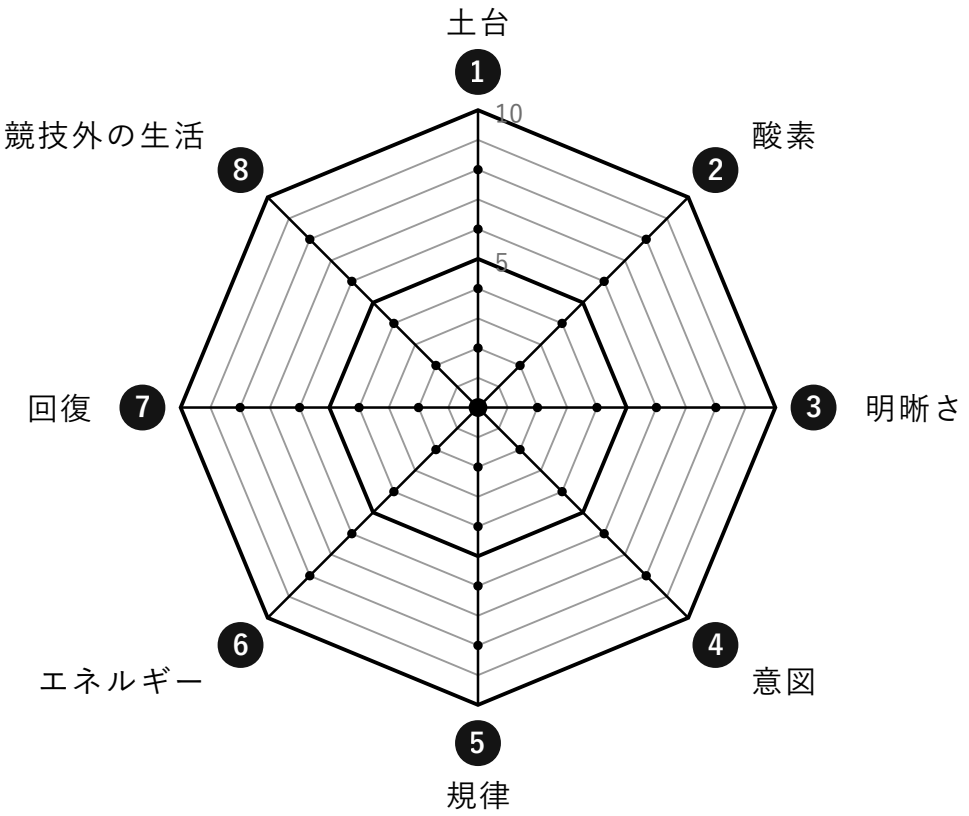
軸	開始時	30日目	60日目	90日目
1 土台				
2 酸素				
3 明晰さ				
4 意図				
5 規律				
6 エネルギー				
7 回復				
8 競技外の生活				
80点満点合計				
最も低い軸				

30日目	60日目	90日目
前回レビュー以降の練習・試合数		
伸びた点		
まだ課題として残る点		
次期サイクルへの重点方針		

90日目 · サイクル完了

ゴール：2枚目の8軸ホイール

90日目のスコアで再び8軸ホイールを描き（できれば別の色で）、開始時のホイール（本パック冒頭）と重ねてみましょう。伸びた部分は確実にあなたの武器になり、低い部分は次のサイクルの伸びしろです。



メンタル総合レベル　① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

反射になった柱：

手なずけることを学んだ敵：

最高のメンタルの勝利：

次の90日間の指針：

署名と終了日：

次のサイクルに向けて。 最も大きく伸びた2つの軸を確認し、来季の主力となるフィールドカードを3枚選びましょう。何度でも印刷できる無料A4 PDFパック（90日週間シート・H-2 / H+2シート・A4版25枚フィールドカード）は https://mcp.loqato.fr/ja からいつでもダウンロードできます。

A4 PDFパック直接ダウンロード ： https://mcp.loqato.fr/go/ja/pack_pdf

シーズン＆大会管理

試合前後シート H-2 / H+2

重要な試合の前に次の2枚のシートを印刷し、試合後にセットでファイルに綴じて保管してください。

今シーズンの試合一覧

日付	大会・試合	プロセス目標	シート（**H-2 / H+2**）
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**
			☐ **H-2** ☐ **H+2**

保管ガイド · **H-2** & **H+2** シート

次の2ページを必要な枚数だけ印刷し（**H-2**は試合2時間前、**H+2**は試合後2時間）、上の表の右列チェック欄に印をつけてシーズンバインダーに綴じてください。

試合前シート（H-2）

日付・大会名：

対戦相手・サーフェス／条件：

身体的エネルギー　① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

神経の覚醒度　① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

自信　① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

今日のS.O.L.I.D.E.基準（3つ）

アンカーワード：

リード時のプラン：

ビハインド時のプラン：

ポイント間・プレー間のルーティン

フィジカル＆メンタル・ウォームアップ計画（H-45～H-5）

アリーナに入る前の署名コミットメント：

ログブック・基準ペア（無料印刷用A4パック付）

デブリーフィング・シート（H+2）

日付・対戦相手・結果：

ルーティンの遵守度 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

マネータイムでの明晰さ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

闘争心 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3つのカラム

客観的事実	基準の達成・未達成	月曜日に向けた調整点

形容詞を使わずに描写する試合の決定的な場面

今日メンタル銀行口座に預け入れた2つの成果：

今週最優先で取り組むS.O.L.I.D.E.ツール：

フィールドカード・第01章・S.O.L.I.D.E.

3ステップ身体リセット

> 発動のタイミング： サーブの合間、フリーキックの前、マットに上がる前。

1. 視覚の切断 [3秒] — ライン、スコアボード、相手から目をそらします。ストリングス、靴ひも、芝など、無機質なものに視線を固定しましょう。
2. 生理的ため息 [5〜6秒] — 鼻から2回吸い（長く1回、短く1回）、そのあと口から長く1回吐きます。
3. あごの力を抜く [2秒] — 奥歯を離します。あごがゆるむと、利き手もゆるみます。

鋼の一言： 「警報と議論するな。目、呼吸、顎。」

フィールドカード・第02章・S.O.L.I.D.E.

パノラマ・スイッチと単一の目印

> 発動のタイミング： 打つ前、またはボールを受ける前の4秒間。

1. パノラマ・スイッチ [2秒] — 目を動かさずに、視野の端を捉えます。左、右、上。
2. 外にある目印をひとつ [2秒] — 精密な一点をひとつだけ選びます。ボールの縫い目、ゴール上隅の遠い側、相手の喉のくぼみ。
3. 体への指示はゼロ — 目印を固定したら、技術的な思考はもう持ちません。体は的を中心に、ひとりでに整います。

鋼の一言： 「視野を広げ、手がかりを1つ選び、体にプレーさせろ。」

フィールドカード・第03章・S.O.L.I.D.E.

神経のレオスタット（覚醒度1〜10）

> 発動のタイミング： 試合前および試合中、覚醒水準がグリーンゾーン（4–6 精密 / 7–8 爆発）を外れた瞬間に実行。

1. 高すぎる（8+）：生理的ため息2回、手を開いて脱力、ゆっくり歩く（15秒）。
2. 低すぎる（1–3）：鋭い鼻呼吸5回、太ももを3回叩く、前足部で速い小ジャンプ5回。

鋼の一言： 「冷静さが狙いを定め、エネルギーがインパクトを解き放つ。」

フィールドカード・第04章・S.O.L.I.D.E.

切り離し：オペレーターとエンジニア

> 発動のタイミング： コートに入る前、そしてミスやポイントを落としたあとのたびに。

1. オペレーターの役割に入る [事前] — あなたは、価値を証明しようとする受験者ではなく、任務を遂行する精密な技術者です。
2. 切り離しのエアロック [ミスのあと] — 1. 生の事実。2.「私のスコアは、私という人間ではない。」3. 次のポイントのための機械的な指示をひとつ。
3. 外からの視線を無力化する [事前] — スタンドを一度だけ見ます。あの視線は、あなたの筋肉もボールも支配していません。

鋼の一言： 「あなたはスコアではない。あなたは、取り組みの基準そのものだ。」

フィールドカード・第05章・S.O.L.I.D.E.

不可逆の弾道プロトコル

> 発動のタイミング： 決定的な行動の前の10秒間：PK、ブレークポイント、パット。

1. 選択を固定する [4秒] — 的を選びます。決めたら、何が起きても絶対に変えません。
2. リリースで吐く [2秒] — 動作が始まる瞬間に、口から強く息を吐きます（「ツッ」「ハッ」）。
3. 最後まで振り抜く [実行時] — 可動域をすべて使い切ります。インパクトのあとにブレーキをかけてはいけません。

鋼の一言： 「頭の中ですでに後ずさりしているなら、体でボールを振り抜くことはできない。」

フィールドカード・第06章・S.O.L.I.D.E.

第一選択ルールとトリガーワード

> 発動のタイミング： 攻めのチャンスが訪れ、迷いが忍び寄ってきたとき。

1. 第一選択 [即座] — 最初に浮かんだ直感をプレーします。相手が動いても、やり抜きます。
2. トリガーワード [動作の頂点] — 鋭い1音節。「GO」「カチッ」。迷いを断ち切ります。
3. 100%のコミット [実行時] — 平凡な選択肢を全力でやり切るほうが、完璧な選択肢を迷いながら実行するよりも勝ります。

鋼の一言： 「ポイントの前は、将軍がターゲットを選ぶ。ポイントの最中は、チャンピオンに任せろ。」

フィールドカード・第07章・S.O.L.I.D.E.

鋼のバブル・プロトコル

> 発動のタイミング： ウォームアップから最後のポイントまで。

1. 境界線を引く [事前] — ラインに沿って歩きます。内側はすべて自分次第で、外側は存在しません。
2. 外への視線ゼロ [試合中] — ポイントの合間に見る対象は3つだけ。自分の用具、地面、相手側のコート。
3. 割り込みを断ち切る言葉 [雑念が浮かんだとき] — 「この試合は私の領土だ。指揮を執るのは私ひとりだ。」

鋼の一言： 「あなたのものは2つだけ。注意と、反応。フェンスの向こうにあるものは、すべて管轄外。」

フィールドカード・第08章・S.O.L.I.D.E.

神経血管の消火器

> 発動のタイミング： 叩きたい、投げたい、叫びたい衝動が湧き上がった瞬間。

1. 手のひらを開く [1秒] — 指を1本ずつグリップから離します。ラケットはフレームを持ち、ヘッドを下に向けます。
2. 圧を抜くため息 [4秒] — 鼻から短く吸い、口を開けて長く、吐き切ります。
3. 無機質なものを見つめる [2秒] — ストリングスや靴ひもなど動かないものを見つめ、心のなかでその名前を言います。

鋼の一言： 「ミスのあとの怒りは、それを体に刻み込み、ポイントを2回失う。」

フィールドカード・第09章・S.O.L.I.D.E.

エピクテトス・フィルターと消しゴムのしぐさ

> 発動のタイミング： 不公平な判定や、意地悪なバウンドの直後。

1. 瞬時の仕分け [2秒] — 「これは自分次第か？」いいえ。「外の事実だ。自分のものではない。」
2. 消しゴムのしぐさ [2秒] — 出来事を拭い去ります。クレーで靴底をこするか、手のひらを短パンでぬぐいます。
3. 内側のコントロールへ戻る [2秒] — 次の的を見て、指示を出します。「足は低く、ファーストサーブはT字へ。」

鋼の一言： 「スポーツは厳密な科学ではない。不運は2秒で飲み込み、次のポイントを取れ。」

フィールドカード・第10章・S.O.L.I.D.E.

脱神聖化プロトコル

> 発動のタイミング： 試合の前日から、最初のラリーまで。

1. デジタル・ブラックアウト [前日] — 対戦相手のランキングや戦績を調べません。ランキングは試合を予測しません。
2. ブラインド・ウォームアップ [最後の5分] — 見るのはボールだけ。色、軌道、スピン、バウンドの音。
3. 人間らしいほころびを探す [最初の3ラリー] — 息が上がっていませんか。高いボールから逃げていませんか。「彼も人間だ。自分と同じように迷っている。」

鋼の一言： 「ランキングはただの数字。打つべきポイントは、現実だ。」

フィールドカード・第11章・S.O.L.I.D.E.

エラー予算と職人スイッチ

> 発動のタイミング： 試合の前、そしてミスのたびに。

1. エラー予算を割り当てる [事前] — 「今日は25回までアンフォーストエラーが許される。」ミスはすべて、計画された支出になります。
2. 職人スイッチ [ポイントごと] — 「完璧だったか」ではなく、「自分のボールは、相手にとって問題になったか」と問います。
3. 技術のいじくり回しをしない [試合中] — ポイントの合間にフォームを直しません。良くも悪くも、今日の設定を保ちます。

鋼の一言： 「不完全なまま勝て。スコアはスタイルを採点しない」

フィールドカード・第12章・S.O.L.I.D.E.

時間の止血帯

> 発動のタイミング： 3ポイント連続で落としたとき、またはアンフォーストエラーでラブゲームを落としたあと。

1. スローモーションで歩く [5秒] — ネットに背を向け、肩を落としたまま、ゆっくりとベースラインまで歩きます。小走りはしません。
2. 用具で間を切る [10秒] — タオルで指を1本ずつ拭くか、靴ひもを丁寧に結び直します。
3. 背を向けたままの2回のため息 [10〜12秒] — 生理的ため息を2回。そのあとでようやく振り向きます。試合はゼロから再開します。

鋼の一言： 「歩みを遅くせよ。時計はふたたびあなたのものだ」

フィールドカード・第13章・S.O.L.I.D.E.

冷徹な判定

> 発動のタイミング： リードして勝利が近いとき：40-0、マッチポイント。

1. 見えないスコア [コールの瞬間] — 「マッチポイント」と認識しません。「スコアは0-0。自分のパターンを実行する。」
2. 領土の主権 [3秒] — かかとを根づかせます。「このコートは私の領土だ。この勝利は正当に私のものだ。」
3. パターン第1番 [実行時] — 何も新しいことはしません。もっとも信頼できるショットを、最後まで振り抜いてプレーします。

鋼の一言： 「あなたはここにふさわしい。締めくくれ、フォロースルーは完全に」

フィールドカード・第14章・S.O.L.I.D.E.

感覚の再帰属プロトコル

> 発動のタイミング： 復帰するとき。必ず、医師や理学療法士の許可が出たあとにだけ。

1. 制御された固有受容感覚へのインパクト [2分] — 両足ジャンプ、続いて、治療した側の脚での確かな着地。理学療法士が承認したプロトコルに従います。
2. 主権のマントラ [運動の前] — 「私の体は修復され、検証された。不安は記憶であり、信号ではない。」
3. 体を忘れるルール [ウォームアップ後] — 関節を触ったり確かめたりするのをやめます。関節が「見えなくなる」のです。

> 重要: このプロトコルは、医師の助言の代わりにはなりません。鋭い痛み、新しい痛み、増していく痛みは、中止のサインです。

鋼の一言： 「体は許可された。動きを解き放て。」

フィールドカード・第15章・柱 S

4カウントの鋼の姿勢リセット

> 発動のタイミング： ポイントのたび、ミスのたび、迷いがよぎるたびに。

1. かかとのアンカー [1秒] — 両かかとで地面を踏みしめ、体重は50/50、ひざはやわらかく。
2. 鎖骨を開く [1秒] — 肩を後ろ下へ、胸骨を前へ。腰は反らせません。
3. あごを水平に [1秒] — あごは地面と平行、視線は地平線。足元は決して見ません。
4. 主権を持つグリップ [1秒] — 用具を堂々と携えます。ラケットヘッドは高く、いつでも動ける状態で。

鋼の一言： 「背筋を伸ばせ。心は後からついてくる。」

フィールドカード・第16章・柱 O

戦術的ブレスワーク（呼吸の対話）

> 発動のタイミング： ポイント間、心拍数が上がった休憩中、および試合前の静かな準備時間（H-15）に活用。

1. プレー中（5–6秒）：生理的ため息 — 鼻から2回連続で吸い、口から長く吐き出す。
2. 休憩・待機中：4-2-6呼吸を2サイクル（高心拍時）またはボックス呼吸4-4-4-4（H-15・ロッカー・就寝前）。

鋼の一言： 「鼻から吸い、ポイント間に長く吐き、すべてのストロークで吹き抜けろ。心臓も腕も、ついてくる。」

フィールドカード・第17章・柱 L

感情ラベリング・フラッシュ（3ステップ）

> 発動のタイミング： アンフォーストエラーや判断ミスのあとの5秒間。

1. 中立なラベル [1秒] — 感情を一言で名づけます。「苛立ち」「スコアへの恐れ」「焦り」。
2. システム2の問い [2秒] — 「相手側のあいたスペースはどこだ？」注意が再び外へ向かいます。
3. ミッション・オーダー [2秒] — 二択のプラン。「高いボールをバックハンドへ、そのあと中央を攻める。」

鋼の一言： 「感情に名前をつけ、否定を追放し、ゲームに問いかけろ。」

フィールドカード・第18章・柱 I

3ポイント・レーザーサイト

> 発動のタイミング： あらゆる動作の前の3秒間。

1. マイクロターゲット [1秒] — 範囲ではなく、ごく小さなディテール。ラインの釘、擦れた跡、キーパーの左の靴ひも。
2. 感覚のプライマー [1秒] — 打つ直前に、成功したショットの音と感触を思い描きます。
3. 手放す [1秒] — 「的を見て、体に任せる。」技術的な指示は入れません。

鋼の一言： 「ボールは標的ではなく矢だ。小さな一点を選び、1-2と数え、体に撃たせろ。」

フィールドカード・第19章・柱 D

変わらない動作前シーケンス

> 発動のタイミング： あらゆる重要な動作の前：サーブ、PK、フリースロー、パット。

1. 固定された身体動作 [3秒] — いつも同じ。ラケットで靴底を2回たたき、ボールを3回バウンドさせる。
2. 呼吸のエアロック [3秒] — 最後のバウンドで鼻から吸い、的を定めながら長く吐きます。
3. 合図の言葉 [1秒] — 「ロック」「スムーズ」「カチッ」。動作は全速力で放たれます。

鋼の一言： 「同じバウンド回数、最初のアイデアへの忠実さ、わずかな疑いでの即リセット。」

フィールドカード・第20章・柱 E

R.E.C. リカバリー・プロトコル

> 発動のタイミング： 試合のあと、きつい練習のあと、そして大会の前夜に。

1. Release 切り替える [H+0〜H+20分] — 終わりの儀式です。シャワーを浴びて着替え、20分間は画面もスコアも見ません。最後にひと言、「試合終了、ファイルは閉じた」と唱えます。
2. Empty 吐き出す [H+2] — 手帳に事実を3行。うまくいったこと、負担になったこと、調整点をひとつ。そのあと5分間、ゆっくり呼吸します。
3. Charge 充電する [夜のあいだ] — 就寝時刻を固定し、7〜9時間眠ります。ベッドでは画面を見ません。翌日は、競技から離れて楽しめる時間をつくりましょう。

鋼の一言： 「85%のデッドタイムの間は神経の燃料を温存し、今夜ファイルを閉じて、睡眠にバッテリーを再充電させろ。」

フィールドカード・第21章・S.O.L.I.D.E.

鋼のキックサーブ

> 発動のタイミング： 最終セット5-5でのサービス、またはゴールデンポイントで。

1. リズムよく3回バウンド [3秒] — 足はライン後ろ、視線は相手から外します。「落ち着く…整える…打つ」。
2. 11時方向のトス [構え] — ボールを頭上のやや後ろ、左寄りに上げます（右利きの場合。左利きは左右反転）。ラケットは7時から1時の方向へ、ボールをこするように振り上げます。
3. 声に出す呼気 [インパクト] — 伸び上がるときに「ハーッ」または「ツッ」。ラケットは全速力で振り抜かれます。

鋼の一言： 「腕を加速させろ。スピンこそが、あなたのミスの許容範囲だ。」

フィールドカード・第22章・S.O.L.I.D.E.

11メートルの鋼のプロトコル

> 発動のタイミング： PK、またはあらゆる決定的なシュートで。

1. 的の固定 [ボールを置く前] — コーナーを一度で決めます。キーパーが動いて惑わせても、何も変えません。
2. バルブのアンカー [5秒] — ボールを置き、バルブを自分に向けます。いつもの助走の距離まで下がります。キーパーと目を合わせません。
3. 笛のあとのエアロック [3秒] — 動きません。バルブを見つめながら、ため息を1回、深く。「1…2…3…GO」。
4. 迷いのないキック [実行時] — 視線はバルブ、助走はなめらかに、選んだコーナーへ100%振り抜きます。

鋼の一言： 「ターゲットをロックせよ。キーパーには何も決められない。」

フィールドカード・第23章・S.O.L.I.D.E.

見えない目印とペース・マントラ

> 発動のタイミング： 息切れや、やめたい衝動が襲ってきた瞬間。

1. 時計を隠す [ステップ1] — ペースや距離のデータを、もう画面に出しません。
2. 300メートル先の目印 [ステップ2] — 近くの目印：「あの看板まで走る」。そして次の目印へ、何度でも。
3. ペースのマントラ [継続的に] — 左足：「一歩ずつ」。右足：「一メートルずつ」。

鋼の一言： 「脳が止まれと言うとき、体にはまだ出せるものが残っていることが多い」

フィールドカード・第24章・S.O.L.I.D.E.

冷静なインパクト・プロトコル

> 発動のタイミング： 最初の打ち合いから、そしてすべての被弾で。

1. アンカーポイントをひとつ [ガード] — 相手の首の付け根を、視野を広く保ったまま捉えます。グローブも足も見てはいけません。
2. 鎧の呼気 [被弾のたびに] — 鋭く息を吐きます（「プシュッ」）。体幹が締まり、衝撃を吸収します。
3. 打ち返し [0.3秒] — もらった打撃には、すぐに反撃で応えます。応えずに下がってはいけません。

鋼の一言： 「衝撃から目をそらすな。あなたの返しが、あなたの鎧だ」

フィールドカード・第25章・S.O.L.I.D.E.

網膜の静寂プロトコル

> 発動のタイミング： アドレスで、勝負のパットやショットの場面で。

1. ディンプルをひとつ選ぶ [2秒] — ボールの後ろ側の、フェースが当たる正確な位置にある、ごく小さな一点を見つめます。
2. 肩の振り子 [ストローク] — 手首は使いません。柱時計のリズムで。「チク…タク」。
3. 見ずに聞く [3秒] — 視線はボールがあった場所に残します。カップに落ちる音が聞こえるのを待ちます。

鋼の一言： 「ボールが落ちる音を聞け。目で追いかけるな」

ポケットメモ・S.O.L.I.D.E. & フィールド外の応用

緊急エクスプレス・セレクター & 全24回音声

> 試合本番や試験・面接・プレゼン直前：20秒以内に動きと冷静さを取り戻す4つの反射。

1. 土台 & 酸素（0–8秒） — 姿勢軸を起こし（足裏を安定・肩を下げる）＋生理的ため息1回（高心拍の休憩は4-2-6呼吸2回）。
2. 明晰さ & 意図（9–14秒） — 事実だけを3語で言語化し、外部の小ターゲット（または最初の一言）を一点ロック。
3. 規律 & エネルギー（14–20秒） — 事前動作シーケンス（6秒）を実行し、夜は3列で試合を完了（R.E.C.）。
4. フィールド外への転用（ボーナス2） — 筆記試験・口頭試問・発表前に：10秒リセット＋不安の書き出し＋前夜の「もし…なら」計画。

無料ガイド音声全24セッション収録：Spotify・Apple Podcasts・YouTube・Deezer・Amazon Musicで今すぐ聴けます → **https://mcp.loqato.fr/ja** · 直接A4 PDF： **https://mcp.loqato.fr/go/ja/pack_pdf**

黄金律： 自分で制御できることに100%注力し、制御不能なことへのエネルギー浪費をゼロにする。