ある日突然、 飛躍的に回数アップするのが リフティングの上達曲線だ!

「Xデー」は2週間後にやってくる!

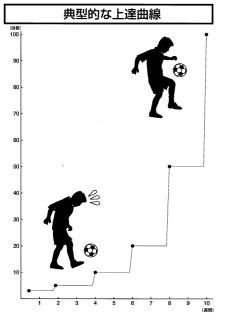
右のグラフを見て欲しい。これは、長年に渡って多くの少年を指導しながらその成長ぶりを見守ってきた土屋が言う、リフティングの「典型的な上達曲線」だ(ここで言う「上達」とは単純にリフティングの回数のみを判断基準としているが、それでも一つの目安にはなるはず)。もはや曲線とは言えず、まるで階段を昇るかのようなラインであるが、決して誇張ではないのだとか。

毎日コツコツ同じペースで一所懸命に練習を重ねれば、それまでずっと3回しかできなかったのが、ある日を境に5回になり、またしばらくすると5回が10回、10回が20回、20回が

50回、50回が100回……といった具合に、それぞれ数日間から数週間の現状維持期間を経ながら、まさにある日突然、急激に、到達回数がアップするのだという。そしてその上達の節目はおおよそ2週間ごとに訪れるそうだ。

「このひと皮剥けた瞬間の喜びを一度知って しまえば、また次の喜びを味わいたくなるは ずです!

というわけなので、たとえリフティングの 回数で伸び悩んでも、焦らず腐らず練習を続 けてみよう。あなたがまったくのビギナーだ としても、2ヶ月半(10週間)で100回を突破す ることも夢ではないのだ。頑張ろう!



- 問1 大切なところをアンダーラインを引きなさい。
- 間2 どんな理論なのかを説明しなさい。
- 問3 この理論が正しいかどうか、を説明しなさい。
- A この理論が正しければ、他のどんなことに当てはまるか を説明しなさい。
- B この理論が正しくなければ、なぜ正しくないのかを、 例を出して説明しなさい。

土屋健二「サッカー リフティング&ジンガバイブル(DVD付)」 株式会社カンゼン、より