

2022年1月28日

平田 龍一

報告書

下記の通りの活動を行いましたので、ご報告申し上げます。

記

日時：2021年12月16日13時00分～14時00分

場所：ブルボンビーンズドーム

内容：記憶とクオリティについての講習

- テニスにおける記憶と質の高い練習の重要性について話しました。
- 運動の記憶は、
 - (1) 大雑把に筋肉を動かしたり、止めたりする大脳基底核
 - (2) 筋肉の動きを細かく調整してスムーズに動くための小脳
- 質を上げるためには、自分のなるべき自分を考え、
細かな技術、戦術等の目標を一つずつクリアすることで、
新たな発見(技の不足)に気付くことができる。
- 特に細かな技術、戦術等の時間をいかに効率よく、
反復練習を積むことができるかについて話しました。



以上