

☆☆☆『モデリング・ワーク』

日付: 年
 月 日

モデリングの対象

- ①知人アスリートですでに獲得したいセルフイメージを持っている人

- ②知人ではない尊敬する、憧れあるアスリートで獲得したいセルフイメージを持っている人



モデルはどんな行動・考え方・日常を送っているのか？書き出そう。

▼しぐさ、話し方

▼食事・ケア・自主トレ

▼姿勢、表情

▼部屋や車の環境

▼考え方

▼トレーナーやサポート体制

▼練習方法

▼読書など自己投資

▼練習前、練習後の行動

▼プライベートでのリラックス、休み方