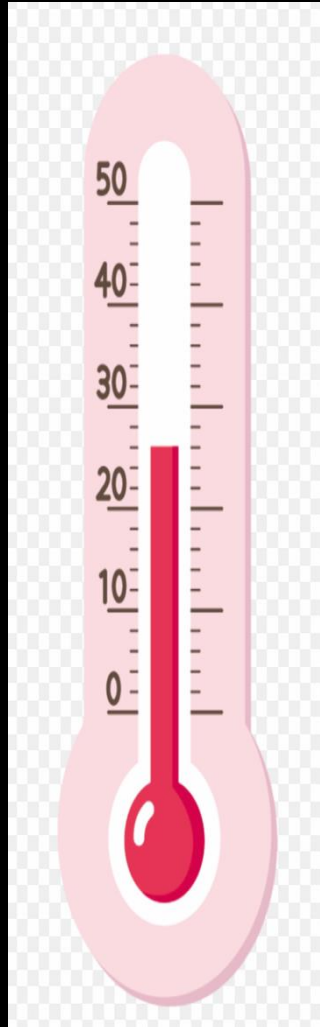


**FUKAI式で
感情温度をととのえる。**

FUKAI式『感情の温度計』



50°C パニック
崩壊寸前

急変対応や状況に頭が真っ白、判断ミスが続き自分を責めてしまう状況
前頭前野OFF/ストレスホルモン過剰/交感神経MAX

40°C 焦り
空回り状態

冷静さを欠きやるべき事が頭から抜ける、些細なことや変化に過剰反応
交感神経優位/視野が狭くなる/チームの連携が崩れる

30°C 安定
信頼状態(理想)

落ち着いて冷静に観察・判断、監督や仲間の声に耳を傾けられる
前頭前野、副交感神経と交感神経のバランス良好

20°C 不安
自己否定モード

試合やプレーの前から「自分には無理かも」と不安が先行する
扁桃体やや活性化/交感神経優位/過去の失敗とリンク

10°C 無力感
自己否定状態

体が重く、自分の存在意義を見失う
学習性無力感/ドーパミン不足/副交感・交感混乱

0°C 無気力
魂抜け状態

反応が鈍い、何にしても無関心・無感情、将来の目標ややりがいを語れない
副交感神経過剰/自己否定・引きこもり/存在感が消える

感情の温度が
乱れたら間を取る

POSITIVE
TIME:OUT
FUKAI FITNESS CLUB

FUKAI式で温度をととのえる。

目線→呼吸→言葉→行動



温度を下げる

目線：目の力を抜く

呼吸：六三四の呼吸、一定のリズム

言葉：大丈夫(許可) 丁寧に丁寧に

行動：間を取る、静かにしなやかに、温める、水を飲む



温度を上げる

目線：目の力を入れて一点集中

呼吸：一気の呼吸、インパクト

**言葉：絶対できる！！できる！！できる！！
ほら！！できた！！**

行動：胸を張って堂々、ジャンプ、冷水シャワー

