

目標	達成	計画
継続	心	論理的
記録	切り替え	受け入れ

データ	極論	選択
反復性	技	パフォーマンス
目的	観察	基本

怪我をしない	持続性	耐久性
回復能力	体	骨格
柔軟性	瞬発力	筋力

栄養素	食のタイミング	食事量
水分補給	食	栄養補給
楽しく	食への意識	食のバランス

心	技	体
食	UGMethod	休
楽	厳	続

休憩	睡眠	リラックス
リフレッシュ	休	頭の切り替え
気持ちの切り替え	快復力	限界の理解

楽しく	ゲーム性	工夫
リズムカル	楽	低負荷
成功体験	反省しない	忘れる

厳しく	高負荷	やる遂げる
投げ出さない	厳	忍耐力
緩急	限界	達成感

楽しく	低負担	変化
達成	続	充実
習慣化	短時間	長期間