



## ダンスが更に上達する魔法のお話をあなただけにしましょう！

### 第三章 あなたのタイプに一致したアンカリングを決めよう！

あなたは こんな経験をしたことはありませんか？

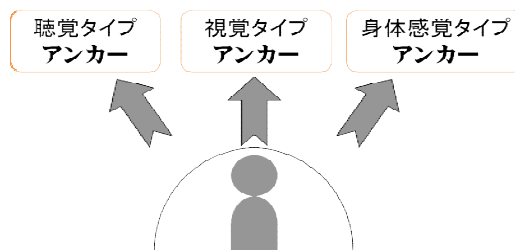
- ① お気に入りのドレスを着て コンペに出場すると不思議と勝ち残れるので、同じドレスを着て出場することが多い。
- ② 試合前に お気に入りの音楽を聴いていると 不思議に気持ちが落ち着き、日頃の実力が発揮できることが多い。
- ③ 競技フロワーに出る前に 胸に手を当てると、気持ちが落ち着いて踊れることが多い。

もうお分かりのように、これは ある状態(気持ちを落ち着かせること)を引き起こすための一種の「刺激」です。

NLP(\*)では ある感情を引き起こす刺激を「**アンカー**(Anchor)」と呼んでいます。

大リーガーのイチロー選手が、バッターボックスに立った時に相手ピッチャーの方へバットを垂直に立てて、肩口をまくる仕草も「自分自身の気持ちを落ち着かせ、最高のパフォーマンスを発揮できる」ように **アンカリング**(Anchoring)していると言われています。

すでに第一章でお話したように、人は 常に五感を通してまわりの世界を認識しています。「視覚タイプ」「聴覚タイプ」、そして「身体感覚タイプ」それぞれに合わせて、あなたの最高のパフォーマンスを発揮できる **あなた自身のアンカリング** を決めてみましょう。そして、**アンカリング**することで あなたの潜在意識が「いつでも どこでも **最高のパフォーマンス**」を引き出させてくれるでしょう。



さあ、あなたも**アンカリング**で、自分自身の最高のパフォーマンスを引き出させて、フロアーに立ってみてはいかがですか？

もしかしたら、素晴らしい結果が、あなたを待っているかもしれません！

(\*)NLP (Neuro-Linguistic Programming 神経言語プログラミング)とは、心理学と言語学に基づいた成功を手に入れるための実践的な方法と技術です