

# コロナ禍での筋トレ法

コウシン学習会『ストリクスヘイヴン』

開始予定：15時30分 発表者：若松

# 筋トレしてる？

- コロナでイベントが無くなって1年以上経過  
→ ジャッジの技能は衰えてる
- 「ルール」「コール裁定」「イベント運営」  
...シュート練習しかないようなもの
- もっと基礎的な「話し方」「立ち居振る舞い」  
...大丈夫？筋トレする？

# ジャッジコールは難しい！

ジャッジコール中に気にすること

- 「プレイヤーと会話をする」
  - 「正しい裁定を考える」
  - 「盤面から情報を読み取る」
  - 「故意の違反を疑う」
  - 「適切な態度を保つ」
  - 「反応を確認する」
- ...他にも他にも しかも時間制限つき

# ジャッジコールを簡単に

筋トレで自動化して気にすることを減らす！

- 「プレイヤーと会話をする」 ←筋トレ可能
- 「正しい裁定を考える」 ←筋トレ可能
- 「盤面から情報を読み取る」 ←筋トレ可能
- 「故意の違反を疑う」
- 「適切な態度を保つ」 ←筋トレ可能
- 「反応を確認する」

...家でもできる筋トレで技能を維持しよう



# 「プレイヤーと会話をする」

いつも必要な言葉は朝と夜に発声の練習

- 「はい、今行きます！」
- 「はい、お待たせしました、何がありましたか？」
- 「わかりました、それでは裁定を出します。」
- 「以上になります、よろしいでしょうか？」
- 「それではゲームを再開してください。」

...言葉の意図はJudgeAppsの記事を読んでね  
テンプレ裁定が身に付けば余力が残せる！

# 「適切な態度を保つ」

いつも必要な態度は鏡の前で動作の練習

- 「背筋を伸ばす」
- 「大げさな笑顔」
- 「真面目なキメ顔」
- 「ボディランゲージ」

(コール対応をイメージしながら)

...ぶっちゃけ接客業のよくある職業訓練  
無意識で態度が保てれば余力が残せる！

# 「適切な態度を保つ」

「大げさな笑顔」



「真面目なキメ顔」





# 印象は「顔」と「声」

- コロナ後もマスクは続く
  - 目元で「顔」を作ることが必要になる
  - 聞きやすい「声」は更に重要になる
- 印象作りは基礎的であるが本質ではない
  - 現場で本質に余力を残せるように家で鍛える

「家で鍛えられる事は家で鍛える」



# 良い筋トレライフを！

