

④～⑤のスタンディングテクニクを  
約30分で行います。

⑥グラウンドテクニクを開始します

グラウンドテクニクは、

レッスンによって、2～5のスライス  
(バリエーション) があります。

大切なのは、クラス全体を見て、  
各レッスンのスライス数によって、

時間配分を考えること  
(タイムマネジメントと言います)



# ⑦RD ドリル(Reflex Development)

その日の技をつなげて、

技の習得、体力の向上、反射神経の上達、何よりペアにとって良い練習となるように行います。

## ⑧ Mind Set Minutes (マインドセットミニッツ)

技の詳細と関連して、  
マインドセット（戦いの戦略）や  
グレイシーフィロソフィー  
（戦いの哲学）について話します。

⑨ ストライププロモーション  
練習回数を完了した生徒の帯にストラ  
イプを巻きます。



⑩ レッドタブリムーバル  
体験レッスンを経て、入会した生徒の  
赤のストライプを外し、仲間になった  
ことを伝えます

SPFは1語1句完璧である必要はありません。



そのレッスンを受けている生徒さんに  
有益であることが大切です。

言い忘れたこと、大事なことが抜けた時は、  
マインドセットミニッツで伝えて大丈夫です。