

## レッスン10 (P.32)

全てのCTC（認定トレーニングセンター）では、共通した言葉を使ってクラスを行います。それを可能にしているのが、SPF（Slice Presentation Formula）です。

SPFを覚え、使用するとヒーロングレイシー、ヘナーグレイシーが教えるのと同じクオリティのクラスを指導することができます。

SPFは、4つから構成されています。

イントロダクション

デモンストレーション

ドリルオーダー

リリースリマインダー

# 1、Introduction

イントロダクション・・・冒頭・はじめ

- ・ Frame of Technique テクニクの構造  
どんなシチュエーションでこのテクニクを使うか

例：路上で相手に胸ぐらを掴まれて、脅されたら？

- ・ Pump the Problem 問題提示  
このテクニクを知らないと起こり得る問題

例：胸ぐらを掴まれてテクニクを知らないと？

イントロダクション・・・冒頭・はじめ

- Forecast of Slice スライスの子報  
今から学ぶバリエーションの紹介

例：マウントから逃げる 3つの方法をやりましょう。

## A . Frame of Technique (フレーム)

ひとつのクラスの中で様々なレベルの生徒さんがいます。

フレームを使用することで、

一番経験が浅い生徒から、経験が豊富な生徒まで  
テクニックを使う場面はいつなのか、という  
共通したシチュエーションがイメージできます。

# フレームで大切なこと

▷ストーリーにすること◁

ストーリーの中でポジションの名前を紹介ができます。

経験が浅い人は、ガード、ヘッドロック、スリープという言葉は、初めて聞きます。

ストーリーにするとイメージが容易になります。



## フレームで大切なこと

▶ ストーリーを話すときは、自分がBGになった方が話しやすくなります。

ストーリー①：道で誰かが攻めてきて、パンチをしてきたら・・・というストーリーを話すと、  
レッドゾーン、グリーンゾーン、クリンチの紹介ができます。

自分の経験を踏まえて話すと、よりリアルに伝わりやすくなります。（ストーリーテリング）

## B. Pump the Problem (パンプ ザ プロBLEM)

フレームで話したストーリーとつなげて、柔術を身につけていないと、どんなことに困るかを紹介します。

最低3つ紹介しましょう。

ストーリー①のパンプザプロBLEMは・・・

3

正しい距離の取り方がわからない

パンチの守り方がわからない

殴ってくる相手を寝技で抑えると良いことがわからない



## C. Forecast of Slice (フォーキャスト) 予報

柔術を知らないBGは、一般的に起こり得る、様々なパターンで攻めてきます。(パンチ、タックル、暴れるetc)  
その対処法を今日のクラスや、他のクラスで紹介することを伝えます。

ストーリー①の続き・・・

クリンチが確立できたら、Leg Hook Takedownに繋げて相手を倒して、マウントで抑えるができるので、別のレッスン17で学びます。今日は、倒した後のマウントコントロールを一緒にやりましょう。

## 2、*Demonstration* デモンストレーション

### A, Silence Demo (サイレンスデモ)

話さず、よりスムーズに今日覚える技を披露すること

おもちゃのLEGO®の外箱の写真と同じ。

でき上がった状態をひと目で見て、

今日達成する技を見せること

