

<例>バスケットボール

出典「脳の中の身体地図」サンドラ&マシュー ブレイクスリー 小松淳子訳 合同出版

(1) コート上のプレー

ビル・ブラッドリーのバスケのプレーには全く薄気味悪ささえ感じた。コートにいる選手全員の場所、速度、方向をいつでも全て知っているようで、チームメートがいてくれるはずと予想したところに易々とパスを通した。コート上の誰よりも常に先んじていて、どこにオープンショット（ディフェンスに妨げられずにフリーで打つショット）のチャンスがあるか、そのためにはいつジャンプし、いつパスを出し、いつフェイントをかけるべきかを知っている。

(2) プレーを支える練習

彼のようなスーパースター達は生まれながらに身体的に恵まれている。しかし、それだけではなく人一倍努力しているということだ。

\*\*\*\*\*

練習は全て運動パターン（テニスではフォア、バックハンドストロークなどの打ち方）を身体に深く刻み込む。こうして無意識にできるようになるまで、たたきこまれた運動パターンが彼らの力となっている。