

## 血糖値とゾーン（フロー・超集中状態）の解析

ゾーンとは、本番直前は緊張か興奮状態にあるにもかかわらず、本番になると、緊張・興奮状態が少し緩和される。そのまま血糖値(アドレナリン)が急激に上昇することなく、パフォーマンスを続けられる状態。

