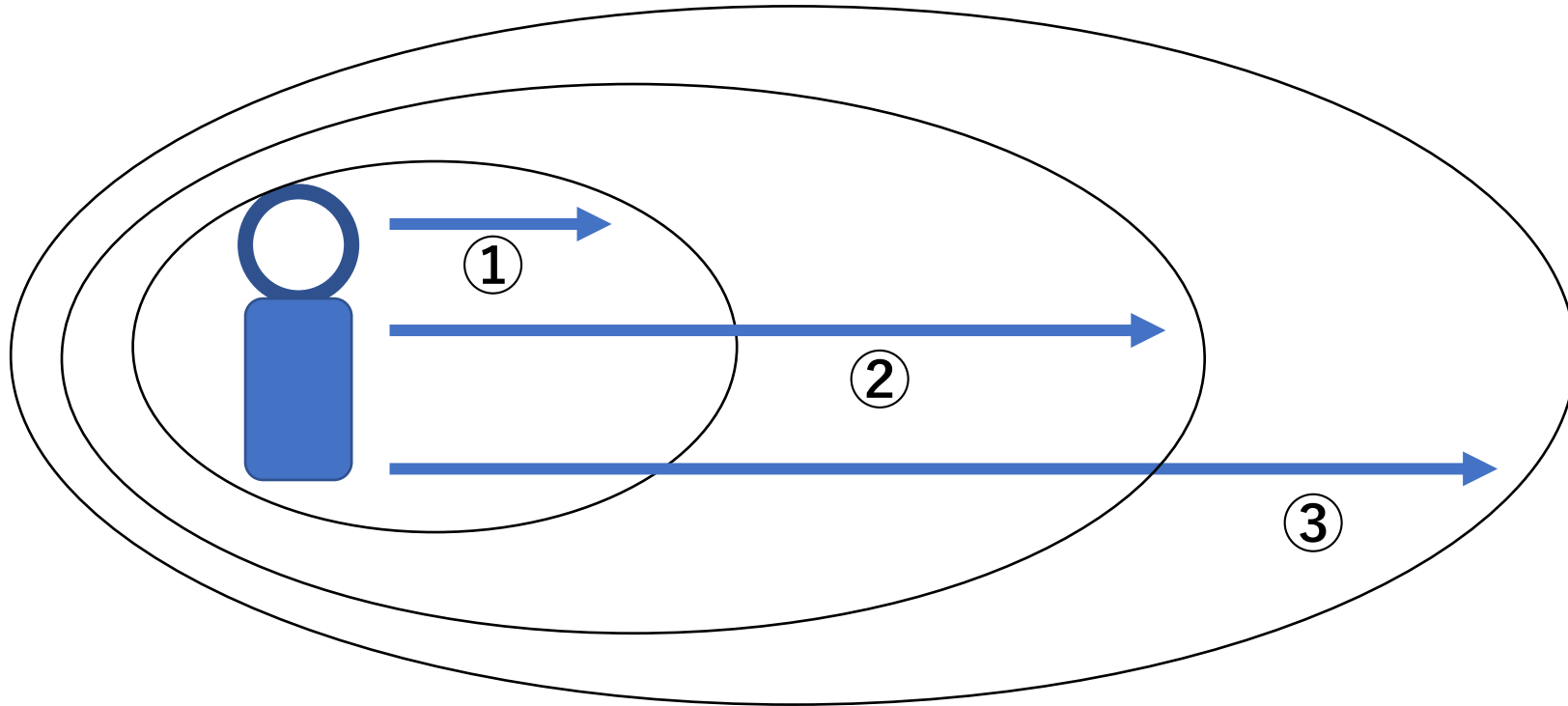


コンフォートゾーン



- ① コンフォートゾーン
- ② ストレッチゾーン
ラーニングゾーン
- ③ デンジャーゾーン
パニックゾーン

ヤーキーズ・ドットソンの法則

ある程度のストレスがある方がパフォーマンスが上がる。

但し、ストレスが一定レベルを超えるとパフォーマンスが下がる。