

セカンドチーム

技術習得のイメージトレーニングの方法

イメージとは

- 「心像」 (しんぞう) と呼ばれていた。
- 道具を使わない。(自分の頭で)
- 目的
 - ①新しい技術の習得
 - ②実力発揮 (ピークパフォーマンス・予行練習)
 - ③日常生活全般における心理面の改善 (リハビリなど)
- 複合感覚 (五感) をフル活用する
視覚・聴覚・筋運動感覚・触覚・嗅覚 (味覚)

イメージリハーサル、ビジュアルライゼーション=同義

種類	新しい技術の習得	実力発揮	心理面の改善
目的	身体トレーニングでの補助手段 運動機能の効率的な獲得	試合時の心理状態のコントロール	競技復帰に向けた自分自身の心理面のコントロール
描くイメージの内容	自分が獲得したい動きを実施しているところ 自分が実施しようとしているプレースタイルや作戦	ベストプレーの再現 大舞台で落ち着いてプレーしているイメージ リラックスする場面や風景のイメージ	リラックスする場面や風景のイメージ 自分が試合に出ている場面に置き換えてイメージ
重要点	運動実施感覚（筋運動感覚）を伴い、現実の運動と一致しているイメージを描く	実際にその場面を経験しているような緊張感や興奮、情緒的反応を伴ってイメージする	ポジティブなイメージ 筋感覚等を伴ってイメージ。 本来の運動と一致しているイメージ
導入段階でのイメージの内容	運動実施後、感覚が鮮明なうちにイメージを描く。映像を用いイメージを描く	最も印象に残っている上手くいった試合のイメージ。緊張・興奮の再現とリラックスの再現	自分が好きな落ち着く場所のイメージ 映像を利用し確認後にイメージ
応用段階でのイメージの内容	理想のフォームを自分に置き換えて描く 失敗の分析と修正をイメージで描く	過去に負けた試合を再構築しイメージで勝つ 将来の自分が勝つイメージを作る	将来の成功イメージ 理想のフォームをイメージ。 自分に置き換えてイメージ

種類	新しい技術の習得	実力発揮	心理面の改善
目的	身体トレーニングでの補助手段 運動機能の効率的な獲得	試合時の心理状態のコントロール	競技復帰に向けた自分自身の心理面のコントロール
描くイメージの内容	自分が獲得したい動きを実施しているところ 自分が実施しようとしているプレースタイルや作戦	ベストプレーの再現 大舞台で落ち着いてプレーしているイメージ リラックスする場面や風景のイメージ	リラックスする場面や風景のイメージ 自分が試合に出ている場面に置き換えてイメージ
重要点	運動実施感覚（筋運動感覚）を伴い、現実の運動と一致しているイメージを描く	実際にその場面を経験しているような緊張感や興奮、情緒的反応を伴ってイメージする	ポジティブなイメージ 筋感覚等を伴ってイメージ。 本来の運動と一致しているイメージ
導入段階でのイメージの内容	運動実施後、感覚が鮮明なうちにイメージを描く。映像を用いイメージを描く	最も印象に残っている上手くいった試合のイメージ。緊張・興奮の再現とリラックスの再現	自分が好きな落ち着く場所のイメージ 映像を利用し確認後にイメージ
応用段階でのイメージの内容	理想のフォームを自分に置き換えて描く 失敗の分析と修正をイメージで描く	過去に負けた試合を再構築しイメージで勝つ 将来の自分が勝つイメージを作る	将来の成功イメージ 理想のフォームをイメージ。 自分に置き換えてイメージ

種類	新しい技術や戦術をおぼえる	実力発揮	心理面の改善
目的 (もくてき)	体を動かすトレーニングの助けとして 技術を身につけるために	試合時の心理状態のコントロール	競技復帰に向けた自分自身の心理面のコントロール
どんなことをイメージするか？	自分が上手にできている姿(すがた) 自分たちがやるうとしているプレースタイルや作戦	ベストプレーの再現 大舞台で落ち着いてプレーしているイメージ リラックスする場面や風景のイメージ	リラックスする場面や風景のイメージ 自分が試合に出ている場面に置き換えてイメージ
ポイント	少し体を動かしながらイメージする	実際にその場面を経験しているような緊張感や興奮、情緒的反応を伴ってイメージする	ポジティブなイメージ 筋感覚等を伴ってイメージ。 本来の運動と一致しているイメージ
新しいプレーや戦術を覚える時のイメージの内容	プレーした後になるべくすぐにイメージする ビデオを見ながらイメージする	最も印象に残っている上手くいった試合のイメージ。緊張・興奮の再現とリラックスの再現	自分が好きな落ち着く場所のイメージ 映像を利用し確認後にイメージ
覚えたことをレベルアップする時のイメージの内容	理想(りそう)のプレーを自分におきかえてイメージする 失敗の分析(ぶんせき)と修正(しゅうせい)をイメージする	過去に負けた試合を再構築しイメージで勝つ 将来の自分が勝つイメージを作る	将来の成功イメージ 理想のフォームをイメージ。 自分に置き換えてイメージ

イメージの種類

- 風景のイメージ（練習場・試合会場・アップ）
- 道具のイメージ（ゴール、バット、ボール、・・・）
- 見ているイメージ（外的イメージ）
- しているイメージ（内的イメージ）
- ベストパフォーマンスのイメージ
- 日誌を使ったイメージトレーニング
- 目標設定、試験を用いたイメージ

イメージの種類

- 風景のイメージ（練習場・試合会場・アップ）
- 道具のイメージ（ゴール、バット、ボール、・・・）
- 見ているイメージ（外的イメージ）
- しているイメージ（内的イメージ）
- ベストパフォーマンスのイメージ
- 日誌を使ったイメージトレーニング
- 目標設定、試験を用いたイメージ

リラックスすることがキーポイント！

- なぜなら・・・左脳の働きを少なくする。
- **右脳**を優位に働かせる。

左脳・・・倫理、知的、思考活動時優位に働く

右脳・・・イメージ、運動、音楽、絵画

リラックスすることで2倍～80倍効果が上がる！

右脳と左脳の側性化

左 脳

言語機能
細かい動き
運動脳

- ・ 会話
- ・ 読み書き
- ・ 計算
- ・ 声や音の認識

論理的思考を担当

右 脳

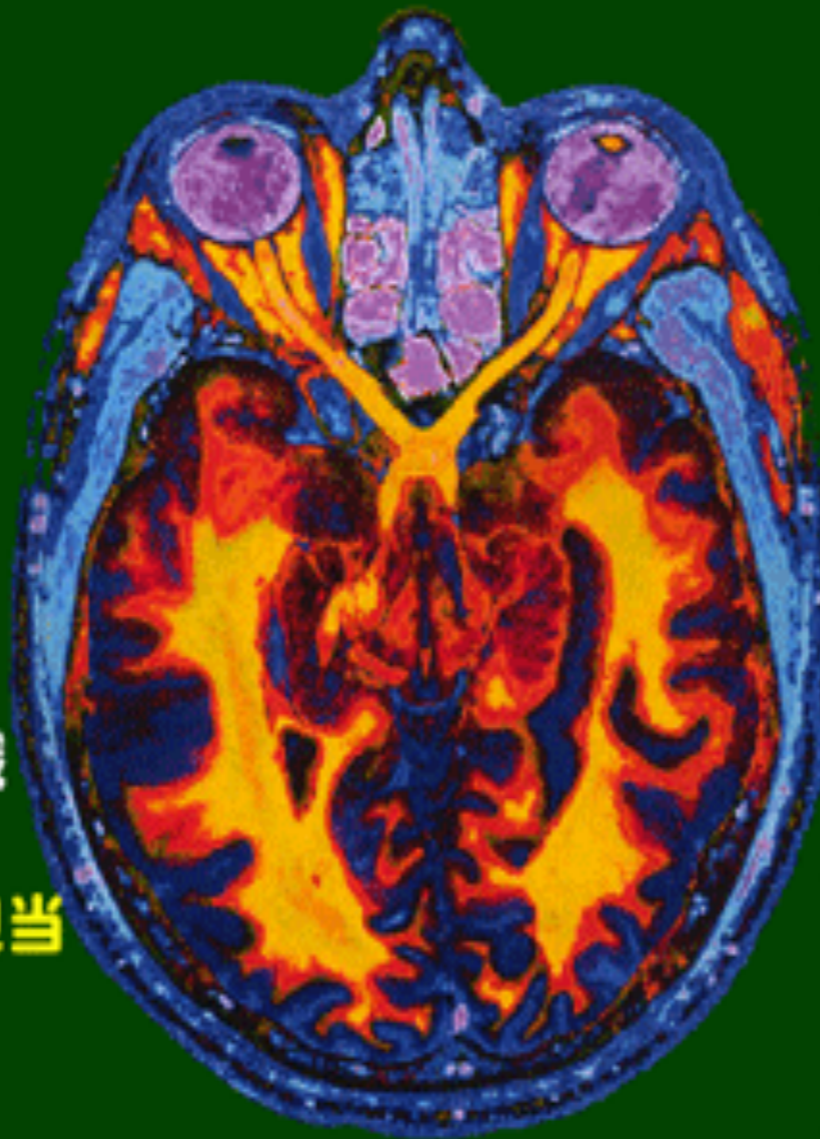
空間・感性的
体全体のバランスを整える
姿勢の脳

- ・ 絵画の構成
- ・ 音楽
- ・ 豊富な表現
- ・ 表情を読み取る

視覚的情報の総合把握

計算、棋士の達人は
右脳で映像化

右脳と左脳は脳梁で神経連結しているため、ほぼ同時に機能する





イメージトレーニングをやってみよう

失敗のシーンを見て「成功のシーン」イメージを塗り替えてみよう