

## 本番で力を出し切る為の心のトレーニング Vol.4

今回は・・・ 練習や試合での実践例の紹介 (イメージトレーニング)

## イメージの有効性

多くの方が、イメージトレーニングを活用していることと思います。しかし、頭の中で行うのがイメージだと考えている方が多いはず。イメージは、頭の中でイメージするだけでなく、実際に身体を動かしながら行うとより効果的です。

例えば野球、テニス、剣道等の素振りはイメージトレーニングです。何も考えずに回数だけをこなすだけでなく、一回一回試合の状況や相手の動きなどをイメージしながら素振りをしてみましょう。

バスケットのシュートや野球の守備等でもイメージは有効な方法です。ボール等の道具を使わずに、イメージでシュートを入れたりボールを取ったりします。イメージで行えば、ミスをすることはないので成功体験を身につけることにつながります。



それでは、効果的なトレーニング方法を紹介します。

- ① リラックスした状態で行う
- ② 写真や映像を活用して、うまい選手のプレーを参考にする
- ③ 頭の中でベストプレーをイメージする(五感を使う)
- ④ イメージしたものをスローモーションで身体を動かしながら行う
- ⑤ イメージしたものをハーフスピードで身体を動かしながら行う
- ⑥ 実際の速さでイメージする
- ⑦ 写真や映像を見て自分の動きをイメージで修正する

試合での活用

- ⑧ 目標としている大会の会場でプレーしているイメージを作る
- ⑨ チャンスやピンチの状況で活躍している自分をイメージする

POINT

五感を活用しよう！

五感とは、

“視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚”

です。

イメージをする時に、五感を活用してください。

- ・試合会場の雰囲気や観客の様子
- ・声援や応援の音
- ・ボールを打つ感触、地面をける感覚



## 試合会場でのイメージトレーニング

### 試合に向けての準備

事前に試合会場を調べることは試合で実力を発揮するために重要な事です。インターネットなどで会場の様子を調べておき、イメージすることは可能ではありません。

試合会場に到着(可能であれば前日)したら、会場の下見をしながらイメージトレーニングをします。グラウンドや床の確認だけでなく、トイレや控え室といった周りの環境も確認しましょう。

さらに、朝起きてからウォーミングアップ、試合開始までの流れをイメージでシミュレーションすることで試合前に慌てることなく集中することにつながります。

## POINT

### 試合会場での活用例

- ① 試合会場を観客席から見渡す
- ② 試合会場から全体を見渡す
- ③ 自分のポジションで身体を動かしながらイメージをする
- ④ フォーカルポイントを決める
- ⑤ グラウンドや床の感触、太陽や照明の位置を確認し有効に活用する

## 1日の終わりに行うイメージトレーニング

### 練習日誌の活用

みなさんは、毎日“練習日誌”を書いていますか？メンタルトレーニングでは、練習日誌を重要視しています。効果的に、練習日誌を書くことでイメージを作り競技力向上につながります。

日々の練習で感じた事や指導者からのアドバイス、うまくいった感覚や成功のイメージを文字や絵にして残してください。

毎日、楽しく書くことを習慣にしましょう！

## POINT

### 練習日誌の書き方

- ① 毎日の練習に対する予習と復習
- ② 目標に対してどれくらい近づいているかを確認
- ③ 試合に向けてベストコンディションに持っていくためのデータベース
- ④ よいプレーができた時の感覚やリズムを文字にする
- ⑤ 文字だけでなく絵や図を用いる
- ⑥ 次の練習に向けて、最後はポジティブに！

イメージトレーニングは、時間と場所を選ばず、“いつでもどこでもできる”トレーニングです。休み時間や寝る前など少しの時間を見つけて繰り返しトレーニングしてください。

プレーの直前に自分のベストプレーが思い浮かぶように準備しましょう！

### 次回予告

試合で実力を出し切るための  
心のトレーニング 最終回  
“ゾーン”  
(理想的な心理状態)