

外出制限や練習場所の制限によって、いつもとは違う環境での活動をされている方が多くいらっしゃると思います。また、大会や合宿の延期など、予想しづらい出来事も起こっているのではないのでしょうか？今回は、限られた環境の中で、様々な状況への準備をすることができる“**イメージ**”について情報提供します。

1. イメージを使って「かもしれない」場面のリハーサル

色々な「かもしれない」場面を想定し、どう対処するかをイメージしておくことで、さまざまな状況に対応できる引き出しを増やすことができ、いざという場面での心のゆとりを作ることができます。

例えば、

○国内外における様々な大会が延期・中止になるかもしれない。

- 実力発揮するためにやらなければいけないことは変わらないはず。
- 実力発揮できている様子をイメージしてみる。

○無観客で大会が実施されるかもしれない。

- 声援がない状況で実力発揮できている様子をイメージしてみる。

○緊張やプレッシャーで集中できないかもしれない。

- いつも行っている集中するための工夫（ルーティンや言葉）を確認。
- あえて集中が切れた場面をイメージして、いつも行っている集中するための工夫をイメージしてみる。

2. イメージをする上でのポイント

Q. イメージが上手くいかない時はどうすれば良い？

A. 背伸びをしたり、深呼吸をして休憩しましょう。イメージしている時間が長かったり、複雑（登場人物が多いなど）なイメージは難易度が高いので、シンプルで短時間のイメージから挑戦してみましょう。

Q. イメージの質を上げるにはどうすれば良い？

A. 例えば、音、匂い、風、その時の感情などをイメージして、よりリアルに近づけるようにしましょう。また、イメージをした後はイメージ中の体験を振り返ってみましょう。イメージの中で自分がどのように感じたかを記録することで、パフォーマンス向上の気づきに繋がります。

↓イメージトレーニングの詳細はこちらをご覧ください↓

○[メンタルトレーニングの具体的な方法 イメージ技法（リンク）](#)

参考文献
土屋裕睦（2016）4-6. イメージ技法. 日本スポーツ心理学会編. スポーツメンタルトレーニング教本三訂版, 大修館書店, pp. 103-107.

スポーツメディカルセンター心理グループ（2021.2.12作成）