

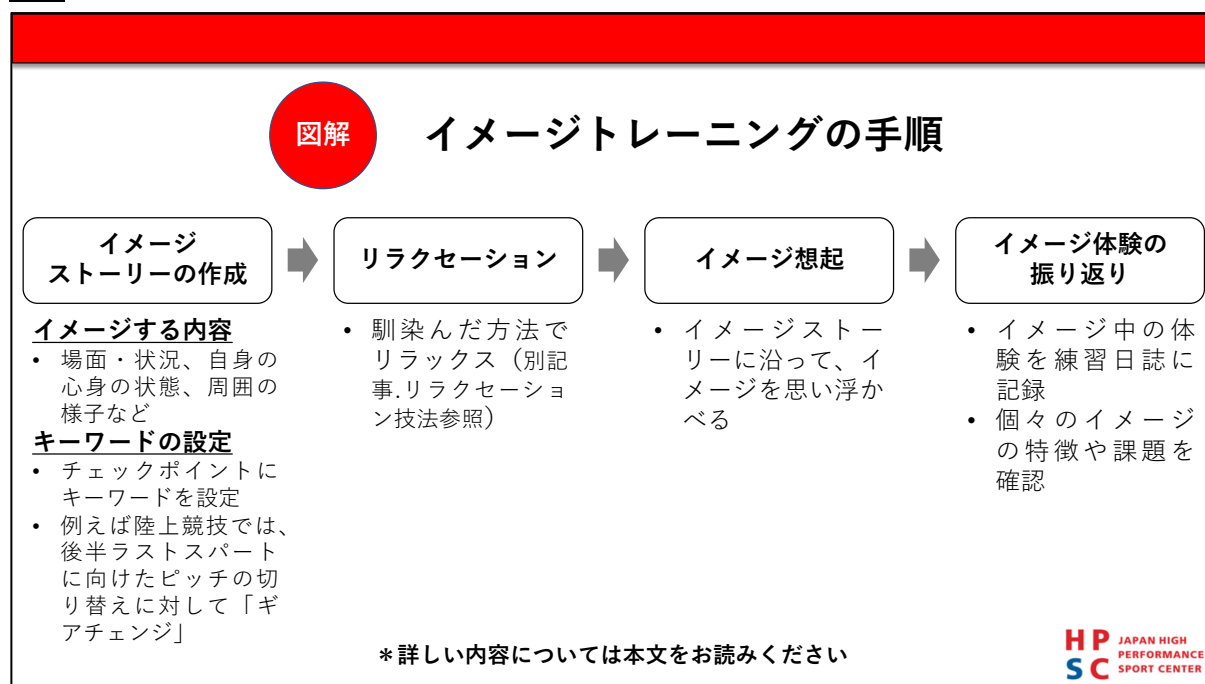
# イメージ技法

(2020.5.14. 作成)

## 本記事のポイント

- イメージトレーニングは、限られた環境下で実施するのに適した練習方法の一つです。
- イメージトレーニングは、心と身体のトレーニングです。
- 身体的なトレーニングとイメージトレーニングを合わせて行うことで、最大限の効果を得ることが可能です。

## 図解



## 内容の詳細

### <はじめに>

外出制限や練習場所の制限によって、いつもとは違い、普段よりも悩みながらトレーニングの工夫をされている方が多くいらっしゃると思います。そこで、限られた環境下でも実施できるひとつの練習方法として、**イメージトレーニング (IT)** をオススメします。イメージは、“いつでもどこでも”できることから、今こそ取り入れるべき練習方法のひとつでしょう。ITは、いろいろな側面から**競技力向上の手助け**をしてくれることがわかっています。

### <研究の紹介>

なぜイメージは競技力向上の手助けしてくれるのでしょうか？実は、実際に運動をしている時とその運動のイメージをした時には、活動の程度は異なるものの、**ほぼ同じ脳の場所が活動**しています。さらに驚くことに、ITによって、**柔軟性や筋力が向上**することも分かりました。つまり、**イメージだけでもある程度の練習**ができていくことになります。さらにイメージは、**自信やモチベーションの向上**など心理面への効果も期待できます。このように、ITは**身体（パフォーマンス）と心のトレーニング**になり得るのです。それでは、イメージを身体と心への効果を期待したものに分け、使い所、イメージする時のポイントを紹介します。

効果が期待される先	使い所	イメージする時のポイント
身体（パフォーマンス）	動作パターンの習得 フォームの矯正・改善	自分の視点から“筋肉の動き”をイメージ
	戦術（フォーメーション）確認	俯瞰的（高いところから見下ろすよう）に“見る”イメージ
心	自信・モチベーションの向上	成功体験のイメージ
	緊張・プレッシャーへの対応	緊張場면을想定したイメージ 別記事「「緊張」を身にまとった練習」参照

ひとえにイメージと言っても、いろいろな利用方法があります。以上を踏まえて、さらに具体的な IT の手順を紹介します。

## <提案>

### イメージトレーニングの手順（図の詳細）

#### 1. イメージストーリーの作成

自分のおかれている場面・状況（オリンピック・パラリンピック本番、選手選考会など）、心身の状態、周囲の様子（観客の有無、天候など）など、思いつく限り細かく設定しましょう。全体の流れができたなら、チェックポイントを付け加えていきましょう。例えば、後半ラストスパートに向けたピッチの切り替えに対して「ギアチェンジ」といったキーワードを用いることで、そこで求められる身体感覚や心理状態を自分なりに表現してみましょう。このようなキーワードは、その言葉がイメージを促進する手がかりとなってくれます。

#### 2. リラクゼーション（別記事：リラクゼーション技法参照）

呼吸法や筋弛緩法などから、自分に馴染んだ方法で実施しましょう。

#### 3. イメージ想起

心身の十分なリラックス感が得られたら、作成したイメージストーリーに従って、イメージをしてみましょう。

#### 4. イメージ体験の振り返り

イメージ終了後は、イメージ中の体験をトレーニング・ログ（練習日誌など）に記録しましょう。例えば、イメージ中に動きにくい動作があったか、気持ちの高まりはあったか、その場にいるような感覚になったかなどに注目してみましょう。イメージ体験を記載することで、気づきや、イメージの特徴や課題が確認できます。

最初から、難しい動作を長時間イメージするのは大変難しいです。まずは、簡単な動作を短い時間イメージすることから徐々に慣れていきましょう。IT は、身体的なトレーニングより効果は小さく、身体的なトレーニングと合わせて行うことで最大限の効果を得られます。制限された今の状況でこそ、IT を行い、普段通りのトレーニングが行えるようになった時に、2種類のトレーニングから最大限の効果を得るための準備ができるのです。イメージトレーニングの利点は“いつでもどこでも”行えることです。やれるトレーニングが限られているのであれば、IT を試してみましょう。

（ハイパフォーマンスセンター JISS 心理グループ）

#### 引用・参考文献

- Guillot, A., Tolleron, C, and Collet, C. (2010) Does motor imagery enhance stretching and flexibility? *J Sports Sci*, 28(3): 291-298.
- Lebon, F., Collet, C, and Guillot, A. (2010) Benefits of motor imagery training on muscle strength. *J Strength Cond Res*, 24(6): 1680-1687.
- 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, 103-107.

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。