

3年生の選手、父母の皆様、卒団おめでとうございます。あつという間の3年間と感じていることと思います。目に涙を浮かべていた選手もいたように、卒団式で感じたことは、多かったと思います。3年生の父母の皆様には、とてもお世話になりました。本当にありがとうございました。今後も選手・スタッフ一同、富津グラウンドでお待ちしております。

1.2年生の父母の皆様、先日はアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。アンケートの集計結果は、まとめたものを希望される方々にお配りしようと考えております。来年は、多くの方のご意見・ご要望を元に指導をさせていただきますので、よろしくお願い致します。

今回のメンタルトレーニング通信では、選手のアンケートの結果において、イメージを重要視している選手が多いという結果が出ましたので、「イメージ」について書かせていただきます。

## 「周りと差をつけるイメージ」

### 「イメージトレーニング」

この言葉は、メンタルトレーニングの中で最も馴染みのある言葉だと思います。しかし、日本のスポーツ界でも実際にどうトレーニングし、自分のものにするかということになると、ほとんどのコーチや選手が十分に理解していないように感じます。「イメージしろ!」や「思い出せ!」と選手に言っても、やり方や活用方法を知らなくては、効果が上がりません。

イメージとは、日本語で心像という意味です。使い方は、

- ・新しい技術の習得
- ・プレーの修正
- ・本番に向けてのリハーサル
- ・目標設定(練習日誌)など用途に合わせて使い分けていくことが重要です。

イメージの**鮮明性**と**コントロール性**が重要です。

**鮮明性**は、五感を使いながら具体的な場面やシチュエーションを設定して行うことがポイントです。**コントロール性**は、成功プレーをイメージすることが重要であり、失敗イメージをした時にイメージをストップさせてその部分を繰り返し再生すると良いです。

そして、イメージトレーニングの最も効果的な点は、脳の働きにあります。イメージトレーニングをしている時の脳の働きは、実際にプレーしている時の脳の働きと全く同じ部分が活動することが科学的に証明されています。したがって、イメージトレーニングをすることで実際のプレーのリハーサルや心理的準備につながります。



図:イメージトレーニングの様子

## イメージの手順

### 1、深呼吸や筋弛緩法を行い、10秒くらいでリラックスする。

➡リラックスをすることで左脳の動きを抑制し、イメージを想起促します。(図参照)  
横浜南シニアでも、リラクゼーションの最後にイメージトレーニングを欠かさず行っています。

### 2、上を向いて、イメージをする。

➡11月のMT通信(プラス思考)とも繋がってきます。下を向くとネガティブ思考になりやすく、  
失敗イメージを想起する可能性が高くなります。

### 3、想起したイメージを、目を瞑りながら体を動かしてスローモーションで行う。

➡ゆっくりと身体を動かし、身体の各部分の動きを確認することで再現性を高めます。

### 4、50%、100%の順で行います。

➡実際のプレーのスピードに近づけ、イメージとのギャップを無くしていきます。

一流選手ほど無意識でイメージを活用しています。

一流選手ほど、試合で役に立つ、試合を想定(イメージ)した練習をするので、上達も早く、試合で実力を発揮できるのです!

## 一流への道 ~ Glorify Dreamer ~

- ・ **楽しみながら** イメージをし、鮮明に、そして瞬時に**ベストプレー**をイメージし**再現**できるようになりましょう!
- ・ 試合では**短時間**でパッパッパッとイメージできるようにしましょう!
- ・ 最終的には、「そういえばイメージしてたなあ」というように、**無意識**にイメージできるようになりましょう!
- ・ イメージを活用して自分を**最高の状態**に持っていけるようになりましょう!
- ・ イメージもすぐには鮮明なものではありません。普段の生活の中からトレーニングしていきましょう!

- ・ **先日、実施させていただいたアンケートの集計結果は、1月に配布させていただきます。**
- ・ 東海大学では、毎週月曜日に19:30~21:30で東海大学メンタルトレーニング心理学研究会を開催しています。中学生や高校生、会社員、主婦の方が多数参加しているので、3年生の皆さんも気軽に参加してください。
- ・ 興味のある方・詳しく知りたい方は澤田までご連絡ください([xxx\\_one\\_ble\\_vvv@ezweb.ne.jp](mailto:xxx_one_ble_vvv@ezweb.ne.jp))
- ・ 松川さんのご協力もあり、横浜南シニアのHPに毎月のメンタルトレーニング通信を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

予定:1月29日 野球用メンタルトレーニング集中講習会 in 東海大学湘南キャンパス