

## 『イメージ』

### ○イメージの効果

イメージとは、頭の中で人や物を視覚的に見ることができ、さらに音や気持ち、動きなどを感じるができるものをいいます。このイメージを鮮明に浮かべると、実際に行動したときと同じように生体が反応し、筋肉に伝えられます。例えば、重要な場面をイメージすると、身体が緊張するといった反応です。この原理を利用して、技術練習や試合状況をイメージし、練習効果を高めたり気持ちづくりをしたりすることを「イメージトレーニング」といいます。

練習では、取り組みたい練習の前にイメージをし、意識すべきポイントを確認することで、より効率的に取り組むことができます。また、試合の場面をイメージすることで緊張したときの対策や当日の過ごし方などを確認でき、落ち着いて試合に臨むことができます。

### ○イメージの種類

突然ですが、ここで自分が競技や運動をしている姿をイメージしてみましょう。イメージが終わったら、イメージの内容を思い出してください。どのようなイメージが浮かびましたか？ 実はイメージの方法には種類があり、内的イメージと外的イメージという方法があります。

内的イメージとは、主観的な視点でのイメージです。例えば、対戦相手と対面している状況のイメージです。内的イメージは新しいスキルの取得や、技術力向上に効果的です。

外的イメージとは、客観的な視点でのイメージです。例えば、自分がプレーしている様子を観客の視点から見ている状況のイメージです。外的イメージは戦術や競技のリハーサルなどに効果的です。

上記の内的イメージと外的イメージはどちらかが大切というわけではなく、用途によって使い分けことが重要になります。また、初心者は外的イメージのほうが

取り組みやすいとされており、上級者になるほど内的イメージと外的イメージを使い分けています。

さらに、重要な要素として、イメージの鮮明性と統御可能性があります。

鮮明性は、いかに運動イメージを鮮やかにイメージできるかです。感情や周りの環境や状況など具体的にイメージできていると鮮明性が高いことになります。

統御可能性は、描いた運動イメージを自由にコントロールできるかです。自分の理想の動きをイメージし、それを思い通り動かせるかがポイントとなります。この鮮明性と統御可能性を高めることでより質の高いイメージにつながります。

### ○イメージトレーニングの方法

最後にイメージトレーニングの方法を紹介したいと思います。イメージをすることが難しい人は①から段階的に取り組んでいきましょう。

- ①リラクゼーションを実施し、リラックスする。
- ②好きな風景や色をイメージする。
- ③競技の道具（ボールやコート）をイメージする。
- ④外から見た自分をイメージする。
- ⑤自分の視点から見たイメージをする。
- ⑥自分のもっともよかった時の動きをイメージする。

イメージは身体的な活動を伴わないため、練習以外の場面でも利用することができます。競技力向上のためにぜひ、イメージを活用してください。

### 【参考文献】

・徳永幹雄(2004).ベストプレイへのメンタルトレーニング.大修館書店.

文責：秋田県スポーツ科学センター  
メンタルトレーニングアドバイザー  
渡瀬 友斗