

イメージをスキル UP や 実力発揮に役立てよう！

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

海外においてスポーツ心理学は、成功した人が何をしてきたかを研究するものだったことから成功の科学と呼ばれてきました。そして研究や一流アスリートの実証からイメージを活用することは有効だということが分かりました。

まず始めにイメージトレーニングの有効性について紹介します。

実験

大学バスケットボール選手を次の3グループに分け、3ヵ月間フリースローの練習をしました。

- A グループ： 毎日1時間、フリースロー練習をする。
- B グループ： 毎日1時間、フリースローをするところを思い浮かべる。
- C グループ： 毎日30分間、フリースローの練習をし、30分間はフリースローラインから投げたボールがゴールリングに入るところをイメージする。

結果 Cグループのフリースローの成功率が一番高まりました。



このことからイメージの活用は、技術の習得に役立つことが分かります。そしてそれだけではなく実力発揮のために役立てることもできます。

本コラムの参考文献にあるゲーリー・マック&デビッド・キャストリーブンス(2021)『アスリートが通う「マインド・ジム」』には、サッカーワールドカップ優勝経験のあるペレ選手も試合前にイメージを活用していたことが紹介されています。

毎試合、欠かさず実践していたイメージの活用方法

- 1) フィールドに立つ1時間前にロッカールームに行き、2枚のタオルをもって誰にも邪魔されない場所に行く。
- 2) そこで手足を伸ばす。タオルの1枚を枕のようにし、もう1枚で目を覆う。
- 3) 自分の頭の中にあるカメラを回し始める。
- 4) 子どものころ自分がブラジルのビーチでサッカーをしているところを思い浮かべる。潮風の匂いも感じる。サッカーをするのがとても楽しかったことや、どれほど自分がサッカーが好きだったかを思い出す。
- 5) 頭の中のビデオ(動画)を早送りする。ワールドカップでの最高の瞬間を思い浮かべ、優勝した時の気持ちを思い出す。
- 6) イメージをすだいに消していき、これから始まる試合のリハーサルをする。まず浮かべるのは敵の姿。
- 7) ディフェンダーの間をドリブルで抜けたり、ヘディングシュートを打ったり、ゴールを決めたりする自分の姿を頭に思い描く。
- 8) こうやって30分ほどひとりで考えたり、ポジティブなイメージを描いたりしたあと、ストレッチと練習をする。

ここで興味深いのは、「その競技が楽しかった気持ちを思い出す」「最高の瞬間を思い出す」、その上で、これから始まる試合の「相手を思い浮かべてリハーサルをしていく」という点です。あなたが選手であるならば、ペレ選手のやり方をそのままマネするだけでも実力発揮に十分な効果があると思われます。

そして試合前にイメージを活用するには、日常の中でイメージを頻繁に活用していく必要があります。あなたがコーチであるならば、選手に対して次のように働きかけてみてはどうでしょうか。

- 「今からやろうとしているプレーをイメージしてごらん」と言って、実際にやらせてみる。
- 「今説明したプレーをスローモーションでやってごらん」「ボールや道具なしでやって、イメージを作ってごらん」と言って、実際にやらせてみる。
- 「どんな風にやるかやってごらん」と聞いて、やってもらってから、アドバイスや修正する。

イメージは用いやすく効果的で強力な心理的なスキルです。

上手に活用して、技能習得や実力発揮に役立ててください。