

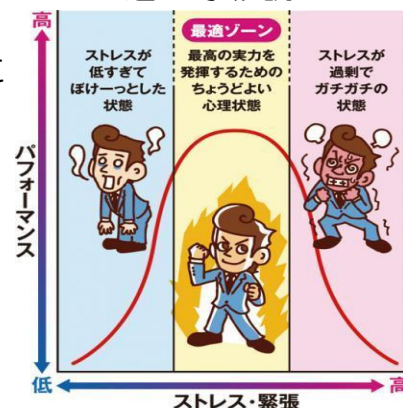
## 相談室からのお知らせ No.2



### イメージトレーニング：実力発揮のために

1年の1/4が過ぎましたが、どのような思いで学校生活を過ごしていますか？ 学習や部活、進路などで実力を発揮したい場面も増えてきたのではないのでしょうか。

スポーツのメンタルトレーニング分野でもよく取り上げられている「逆U字仮説」を基にすると、ゾーン（ピークパフォーマンス）状態に近づくことが、実力を発揮することに近いと言えます。そのために様々なトレーニング方法がありますが、その中でも、比較的取り組みやすくまた重要だと思うのが、イメージトレーニングです。その科学的な根拠も次第に明らかにされてきていて、特に認知神経科学分野では、イメージ中と実際の身体練習とで、脳の活動領域に共通性が認められています。脳や神経を活性化させるという意味では、実際の練習だけではなく、イメージによる練習も取り入れると、あがり防止や自信にもつながる可能性があります。



#### ＜イメージトレーニングの手順＞

- ①イメージストーリーの作成、チェックポイント（キーワード）の明確化
- ②リラクゼーション
- ③イメージ想起
- ④イメージ体験の振り返り



ここで大切なのが、イメージストーリーの作成です。イメージしようとする場面・状況、心身の状態、周囲の様子等、あたかも脚本のように、細部まで設定する必要があります。例えば、面接会場や試合会場、面接官やライバル達の様子、のどの詰まり感、心臓の鼓動、浮かんでくる考え、冷静さや不安感、準備してきた内容や戦略・・・そして、最高のパフォーマンスと結果。また、重要なポイントでのキーワード（例えば、「集中！」「大丈夫！」「ラストスパート！」など）も合わせて明確にしておく必要があります。

ただし、イメージ力には個人差があり、集中できなかつたり鮮明なイメージができなかつたり、時には苛立ちを覚えたりすることがあります。でも、トレーニングを続けていくにつれうまくイメージできるようになります。ピークパフォーマンスが必要な時のために、ポジティブなイメージトレーニングを今からしておきませんか？ 参考文献：スポーツメンタルトレーニング教本 改定増補版 日本スポーツ心理学会 2010

#### ＜生徒の皆さんへ＞

- \* 相談室は3階大会議室の向かいです。
- \* 相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- \* 予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- \* 分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の坂本先生に聞いてください。



#### ＜保護者の皆さまへ＞

- \* 保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- \* カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- \* カウンセラー不在時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の坂本先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。
- \* 担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

＜7月・9月・10月の開室予定＞ 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

\* 基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00～18:00 です。

\* 電話相談もできますので、相談室へ電話を回してもらってください。



7月: 4日(月) 7日(木) 11日(月) 14日(木) 19日(火)

9月: 1日(木) 5日(月) 8日(木) 12日(月) 15日(木) 22日(木) 26日(月) 29日(木)

10月: 6日(木) 11日(火) 13日(木) 17日(月) 20日(木) 24日(月) 27日(木) 31日(月)