

～スポーツも勉強もどんどん上達！～「こころ」をきたえる

じゅうけんきゅうそごいしゅう

自由研究素材集

イメージトレーニング最強説！

さいきょうせつ

制作：専修大学文学部ジャーナリズム学科 齋藤実セミナー

今回は皆さんに実際に『イメージトレーニング』を体験してもらおうと思います！

体験する前に『イメージトレーニング』とは何か、どんなものなのか、何をするのかをわかりやすく教えます。今回一緒に教えてくれる先生の「イメちゃん」です。

それでは質問してみよう！

イメちゃんだよ！
みんなのお手伝いをしにきたよ☆
なんでも質問してね



イメージトレーニングって なんだろう？

イメージトレーニングは体を動かさずに頭の中で想像すること！

例えば、目を閉じて自分の姿を想像したり、他の人がプレーしているのをみて、自分だったら違うプレーをするか、同じプレーをするかなどを想像することを言うよ。

イメージトレーニングはどんな時にするのがいいの？

イメージトレーニングはどんな時にしても良いけど試合の前や練習前などにするといい

よ！でも、実は怪我をしているときにすることが良いと言われているんだ。

怪我を治しながら、練習しているところを想像すると練習量を補えるよ。

例えば、プロ選手と戦うところを想像したりオリンピックに出場していることを想像できるんだ！

イメージトレーニングの効果は？

どんなイメージ(想像)をするかで効果が変わってくるんだ。例えば、自分がある大会の表彰台に立っている想像をしたら、やる気が上がるよね！これもイメージトレーニングの効果の1つ。

他にも練習しているところを想像すれば、技術が上がったりするよ！

イメージトレーニングを続けると頭の中の想像がテレビのような
はっきりした映像が流れるようになるよ！

皆もたくさんイメージトレーニングをして勉強もスポーツもどんどん上手くなるよ☆

【参考文献】『「イメージトレーニングって本当に効果があるの？」 KoKaNet』 <https://www.kodomonokagaku.com/read/hatena/5342/>

『イメージトレーニングで期待できる効果 石井塾』 <https://ishii-iuku.jp/blog/effects/>

☆やってみた感想

イメージトレーニングは、本当の練習の時にいっても効果があります。ピッチング、バッティング、守備、シュート、ドリブル、すぶりなどのさまざまな場面でいってってください！



制作：専修大学文学部ジャーナリズム学科 齋藤実ゼミナール