

## スクールカウンセラーからのお知らせ No.2

印旛明誠高等学校  
スクールカウンセラー

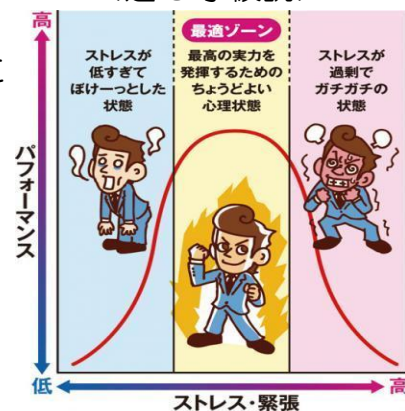


### イメージトレーニング：実力発揮のために

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、最高な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

### ＜相談室の利用の仕方＞

- \* 生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい（内容を伝える必要はありません）。
- \* 予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室してかまいません。
- \* 予約の仕方は、2通りあります。
  - ①担任の先生か保健室の先生（加藤先生）へ申し込む。
  - ②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。
- \* 来校できない場合は、電話相談も可能です。
- \* **保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらって下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。**



＜7、9、10月の開室予定＞変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

7月：13日（水） 20日（水）

9月： 7日（水） 14日（水） 21日（水） 28日（水）

10月： 5日（水） 12日（水） 19日（水）

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。

