

イメージトレーニングの精度向上と他分野への汎用

Precision improvement of the image training and frequent use to other fields

1K10C126 上條 祐樹

主査 正木宏明 先生

副査 紙上敬太 先生

【目的】

スポーツ科学部を卒業する以上、これからの人生において「スポーツの普及と価値の向上」に貢献していくことは使命だと感じている。そこで「イメージトレーニングの精度向上と他分野への汎用」を研究することが、世の中に人々に様々な恩恵を与える有効な手段だと気付いた。今日、スポーツの価値というものが非常に高まっている。というのもスポーツが人々にあらゆるプラスの影響を与えると、研究者だけでなく世の中が気づき始めているからである。だからこそ2020年の東京オリンピックの招致に尽力し、それが報われた暁には世間は歓喜に沸いた。その事実はなによりもスポーツの効力を世の中が感じている証拠だろう。その影響からか、スポーツ選手への注目度も日に日に高まっている。例えば、野球のイチロー選手やサッカーの本田圭祐選手の発言は、メディアを通して必ず伝えられ、それについてまた、ああでもないこうでもない、と議論される。そして、そうした一流の彼らが彼らのスポーツにおいて成功する上で欠かせないと明言しているのが「イメージトレーニング」なのである。この「イメージトレーニング」についてもっと理解を深め、精度の向上に繋がる研究を行うことが出来れば、年齢問わずスポーツ競技者の競技力を高め、スポーツ競技者の楽しみをより創出することが出来る。そうすることでさらに「スポーツの価値」が高まり、広めることが出来る。さらには、その「イメージトレーニング」がスポーツ以外の分野、例えばビジネスにも活用することができるのでは、と考えた。もしそれが可能であるならば、「イメージトレーニング」は単なる「娯楽を楽しむ方法」だけで終止することはない。それは、人々の人生にまで好影響を与える重要な「人生の一つの成功哲学」にまで昇華させることが出来るのではないか。こうした思いから「イメージトレーニングの精度向上と他分野への汎用」を研究対象とした。

【方法】

まず、これまでのイメージトレーニングの先行文献を出来る限り多く読み、理解する。その上でそれらの文献から一つずつ「ポイント」「キーワード」「難点」「自分なりに気づいた点」等を抽出した。そしてそれらの文献から「イメージトレーニングの精度向上と他分野への汎用性」というテーマのヒントになる部分を洗い出し自分なりに考察

し、そこからさらに文献調査を行う。そしてそのテーマについて一定の結果を提示し、吟味する。そこから残された問題点、将来の展望を提示したい。

【結果】

『イメージトレーニングの精度向上の方法』

まず競技力は気にしない。そして内的イメージで行う。その際見本とするコーチに心情から身体感覚まで「なりきる」。さらに実際の運動時間とイメージの中での時間を限りなく近づけようとし、イメージに出来るだけリアリティを持たせる。常に「上手くいっているシーン」をイメージする。また、「自分ならできる」等のポジティブな言葉を投げかけながら行うことで「自信」を付ける。可能であり、かつ新たなスキル獲得のためのイメージトレーニングならば、そのフィードバックとしてコーチに主観カメラで獲得したいスキルを実行しているシーンをカメラで撮ってきてもらい、それを何度も見る。

『イメージトレーニングの他分野への汎用』

緊張を和らげるためのリラクゼーション獲得、そして自信と集中力を必要とする場面で汎用可能。（プレゼンテーションなど）「なりきる」という観点からも手本とする人の心情と身体（思考）感覚に「なりきる」ことが出来る場面で汎用可能。（ビジネスマンなど）自己効力感獲得という側面から、気晴らしや精神科・心療内科や抑うつ傾向の人にも有効。自己イメージ・自己訓練という観点からもあらゆる人に有効。

【考察】

イメージトレーニングの精度向上には「鮮明性」「内的イメージ」「なりきる」「イメージ想起時間」のこの4つがキーワードであることが分かった。要するにこの4つを出来る限り効率良くカバーできる具体的なイメージトレーニング方法を見つけることが出来るか、それがこれからのより精度向上の研究に必要なと考えられる。

また、イメージトレーニングの他分野への汎用は「可能」と分かった。それは、イメージトレーニングは非常に幅広い効果をもたらすからである。緊張の緩和であったり自己効力感の獲得であったり、様々な効果をもたらすことから特定の分野ではなく、つまりあらゆる人々に有効な方法であると改めて分かった。これから、汎用して実際に効果があるのかを実験していくことが重要である。

