

しあい しけん じつりょく はっき こうぎ  
**試合や試験で実力を発揮するためのイメージトレーニング講座**

富永良喜（トミーだよ）

1. イメージトレーニング（メンタルトレーニング）を学び大リーグで活躍した選手  
 呼吸法を体験しよう！

2. 試合や試験の直前、

①心とからだはどのような？

②どんな工夫や対処をしている？

心は？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

からは？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

行動は？ \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

試合を想像して、あなたは、		まったく そう 思わない	ほとん ど そう 思わない	あまり そう 思わない	少 し そう 思 う	か な り そう 思 う	す ご く そう 思 う
1	試合の前日は眠れないのではと思う。	0	1	2	3	4	5
2	試合中に頭が真っ白になるのではと思う。	0	1	2	3	4	5
3	試合中に緊張しすぎるのではと思う。	0	1	2	3	4	5
4	試合では日ごろの実力がだせないのではと思う。	0	1	2	3	4	5
5	試合でミスしてしまうのではと思う。	0	1	2	3	4	5

程度	割合	不安
とても低い	0-20%	0-6
低い	21-40%	7-9
中くらい	41-60%	10-11
高い	61-80%	12-15
とても高い	81-90%	16-18
非常に高い	91-100%	19-25

3. オリンピック選手の心とからだは？ どんな工夫や対処をしている？

4. ピーク・パフォーマンスにもっていくには？



リラックスして、スクリーンイメージを浮かべてみよう

<リラックスするために>

1. リラックス姿勢
2. イメージのためのリラックス

<3つのイメージを順番に浮かべていきます>

1. 夢や目標をイメージ
2. 最高に試合に集中しているときの自分をイメージ
3. 最高の自分に近づくための行動を3つイメージ

## 試験をさわやかに乗り越えるためのイメージトレーニング・ワークシート

1 試合までにベストをつくし、自分の実力を十分にだせるという自信は？

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある

2、夢や目標、ベストな自分のイメージをかいてみましょう！絵でも文字でもいいですよ。

3、これから毎日、工夫できることを具体的に3つ書いてみましょう（例：「帰宅したら、すぐに、宿題をやる」など）。

1、

2、

3、

4、試合までにベストをつくし、自分の実力を十分にだせるという自信は？

全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある