

『勝負強い子どもに育てる3つのイメトレ』

勝負強い子どもに育てるイメージトレーニングとして、以下に3つをご紹介します。

1. 詳細にイメージする

目標とするシチュエーションを想像し、五感をフル活用してその場面をイメージします。具体的に言葉で表現することで、自分がどのような感覚を体験しているかを理解することができます。

野球の場合であれば、グラウンドの芝生の匂いや土の感触、観客数、自分自身の身体の調子や感覚、感情、心拍数など、可能な限り具体的に詳細にイメージします。そうすることで、より現実的な感覚を得ることができます。

2. ポジティブな感情を取り入れる

イメージトレーニングでは、ポジティブな感情を取り入れることが重要です。自分自身がプレーをする際に感じたいポジティブな感情をイメージに取り入れ、その感覚を再現するように心がけます。

自信、達成感、喜びなど、自分自身が感じたい感情をイメージすることで、プレッシャーに負けずにプレーすることができます。

3. 現実的な目標を設定する

イメージトレーニングを行う際には、現実的な目標を設定することが大切です。目標を設定することで、具体的な方向性をもってトレーニングができるようになります。また、目標を達成することで、より自信を持つことができます。

イメージトレーニングは、回数を重ねることで効果が高まります。1日あたり10分程度を目安に、集中できる場所で毎日継続的にトレーニングを行うことで、本番に自信を持って臨むことができるようになります。是非取り入れてみてください。