

【第3弾】

■「イメトレ編」

剣道では勝負が一瞬で決まることも珍しくないため、試合を想定したイメージトレーニングが欠かせません。

全ての場면을想定しておくことで対戦相手に対応することができますし、自己を客観視するよい機会にもなります。

体を動かす司令塔は脳です。この脳を日頃から鍛えておくことで、試合でもよく体が動くようになります。

ぜひイメトレを毎日の稽古に取り入れましょう。

➤ 稽古その1：理想の自分をイメージする

剣道において「理想的な自分をイメージしておく」ことも重要です。

なぜなら理想の自分がイメージできると、身体もそのように動きやすくなるからです。そのためには自分と向き合うことから始めてみましょう。

✓ 方法

まずは自分の理想のイメージを細かく出していきます。

- ・理想の試合をしている自分
- ・大会で優勝している自分
- ・チームをまとめている自分

なるべく具体的に理想像とその場면을イメージすることで「理想の自分」になり切ることができます。

これが習慣づけられると意識がポジティブに変わり心も強くなります。

➤ 稽古その2：苦手な対戦相手をイメージする

自分が苦手なところを上手くついてくる相手は誰にでもあります。いわゆる自分にとって相性が悪い相手ですね。

そのような相手と対戦しないことを願うのではなく、事前に想定することで苦手な相手にも対応できる自分になることができます。

✓ 方法

自分が一番苦手な対戦相手を思い浮かべ、試合している場면을イメージします。

その相手は自分のどこを突いてきますか？相手が隙を突いてきたところが自分の弱い部分（稽古をするべきところ）です。

これを繰り返すことで自分の弱点が浮き彫りになってきます。浮き彫りになってきたところを、次の稽古では重点的に直すようにしましょう。

このトレーニングは自分に自信がつくのでおススメです。

➤ 稽古その3：ピンチの場면을イメージする

ピンチの場面とは、例えば試合で相手から一本先取され、残り時間が30秒しかない絶対絶命の時などを具体的に想定します。

このようなピンチは勝ち進めば進むほどやってきますので、事前に想定しておくことで本番では焦らず集中して試合をすることができるようになります。

✓ 方法

自分が本番だったらパニックになったり、焦ってしまったりする場면을いくつも出してイメージします。

- ・自分はその時、どんな精神状態か？
- ・どのようにしたら挽回できるか？
- ・最後はどんな勝ち方をしたか？

試合では瞬時に判断しなければならないことも、事前に想定ができていればすぐに対応ができます。

剣道は一瞬の隙が勝敗を分けるからこそ、ぜひイメージトレーニングに時間をかけておきましょう。

■まとめ

小さな稽古の積み重ねができる人は、やがて大きな成果を生みます。

保護者の皆さま、自主トレーニングのサポートをお願いいたします！

そして宜しければご一緒に！