

イメージトレーニングによるスポーツの競技能力の向上

保健班：永田 泰誠 福永 滯 太田 悠聖 中島 宏二郎

要約

本研究の目的は、イメージトレーニングの効果を明らかにすることである。実験によって、個人差はあるがイメージトレーニングをすることで記録が伸び、その伸び率は実際の練習と比べて平均 68%であるということがわかった。従って本研究では、イメージトレーニングは実際の練習の約 7 割の効果があるということが結論付けられた。

Abstract

The purpose of this study is revealing the improving of image training. The experiment shows that although there are individual differences, it was found that the record increased by image training, and the growth rate was 68% on average compared to actual practice. This study concludes that image training is about 70% effective of actual practice.

1. 序論

アスリートでイメージトレーニングを行っている人は多く、イメージトレーニングは運動能力の向上に効果的であることが分かった（水口暢章/彼末一之 2017 年「運動イメージと運動パフォーマンス」）。そこで、イメージトレーニングと実際の練習でほとんど同じ効果が得られるという仮説を立て、イメージトレーニングにはどの程度効果があるのかを調査し、分析した。本研究では、バスケットボールのシュートとバレーボールのスパイクにおいて、イメージトレーニングを行わずに練習をする班、実際の練習をせずにプロ選手の動画を見てイメージトレーニングを行う班、何もしない班の 3 つの班に分け、トレーニング前後のシュート及びスパイクの成功率を比較することで、イメージトレーニングの効果を調べる実験を行った。

2. 研究手法

本研究では、イメージトレーニングを行わずに練習をする班、実際の練習をせずにプロ選手の動画を見てイメージトレーニングを行う班、何もしない班の 3 つの班に分け、2 週間それぞれのトレーニングを行い、トレーニング前後の結果を比較することで、イメージトレーニングの効果を調べる実験を行った。イメージトレーニングを行わずに練習をする班には、毎日 30 回シュート及びスパイクの練習を行い、動画を見てイメージトレーニングをする班には、成功した見本を毎日 30 回連続でみてもらった。

- ① バスケットボールのフリースローのシュート率についての実験を行った。実験対象はバスケットボール未経験の高校 2 年生男女 6 人ずつ計 12 人を上記の 3 つの班に分けた。一

度計測を行い、2週間後にもう一度計測を行うことで、その伸び率を算出した。

② バレーボールのスパイクについても、①と同様の実験を行った。

3. 結果

表1 実験① バスケットボール

		初日 (本)	2週間後 (本/前回比)
練習をした班	女子1	8	12 / (+4)
	女子2	2	5 / (+3)
	男子1	9	17 / (+8)
	男子2	15	16 / (+1)
動画を見た班	女子1	7	19 / (+12)
	女子2	9	10 / (+1)
	男子1	11	19 / (+8)
	男子2	13	8 / (-5)
何もしていない班	女子1	7	5 / (-2)
	女子2	10	9 / (-1)
	男子1	13	10 / (-3)
	男子2	9	9 / (±0)

表2 実験② バレーボール

		初日 (本)	2週間後 (本/前回比)
練習をした班	女子1	10	20 / (+10)
	女子2	3	11 / (+8)
	男子1	14	27 / (+13)
	男子2	5	8 / (+3)
動画を見た班	女子1	10	15 / (+5)
	女子2	18	21 / (+3)
	男子1	14	18 / (+4)
	男子2	8	14 / (+6)
何もしていない班	女子1	8	12 / (+4)
	女子2	15	14 / (-1)
	男子1	12	11 / (-1)
	男子2	12	16 / (+4)

4. 考察

実験の結果、イメージトレーニングをすることで記録が伸びた。動画を見た班の伸び率は、練習した班の伸び率と比較すると、68%であったので、全体的な結果として仮説は成り立たな

かったが、実験①だけ見ると、仮説は成り立った。男女で結果に差はなかったが個人間で差があったので、イメージトレーニングに合う人と合わない人がいると考えた。

5. 結論

今回の研究で、イメージトレーニングの効果を調べるために、イメージトレーニングと実際の練習における競技能力向上の効果を比較する実験を行った結果、イメージトレーニングはスポーツの競技能力の向上において効果があったといえる。

全体的に見ると、イメージトレーニングは実際の練習の約7割の効果があった。

また、今後の展望として、被験者の運動経験の有無や年齢などで効果に違いが出るのか、一人称視点のイメージトレーニングを用いることでより効果的な結果が出るのかについて研究していきたい。

6. 参考文献

水口 暢章/彼末 一之 2017年「運動イメージと運動パフォーマンス」

朝岡 正雄 2005年「動きの模倣とイメージトレーニング」

石井 壮郎/岡村 麻人/林 昌希/黒瀬 龍之介/青木 義満 2016年「スポーツのイメージトレーニングをサポートする」

徳永 幹雄/橋本 公雄 1984年「スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (1): イメージトレーニングの予備的調査・実験」

霜礼 次郎 1992年「射撃競技におけるイメージトレーニングの理論と実際 (< 特集> スポーツの競技力を規定するもの)」