

勉強（試合）に集中するイメージトレーニング授業案

1 ねらい

勉強への集中力を高めるイメージトレーニングを学ぶ。どんな状況でも、集中できる力を培う。

2 対象学年 中学～高校

3 準備

○イメージトレーニングワークシート

4 学習過程

	授業者の発問・働きかけ	予想される児童生徒の 応答と留意点
1 導入 (5分)	<p>①<この時間は、勉強への集中力を高めるイメージトレーニングをします。></p> <p>②<イメージトレーニングという言葉を知っていますか？> <オリンピック選手のほとんどはイメージトレーニングを取り入れています。></p> <p>③<試験や試合であがらないイメージトレーニングもありますが、今日は、自分の実力を十分発揮する勉強への集中力を高めるイメージトレーニングを練習しましょう。></p> <p>④<こういった状況のなかでも、学校で、こんなふうに集中できたらいいなあ、というイメージを描くことです。></p> <p>⑤<イメージを浮かべる前に、リラックスすることが大切です。リラックスすると想像力が豊かになります。></p>	<p>もし、生徒からの応答があれば、やりとりします。</p> <p>有名なのは、元大リーガーの長谷川滋利選手です。アメリカでイメージトレーニングを学び、実力を発揮しました。</p>
2 展開 (40分)	<p>⑥<まずプリントに氏名などを記入します。> <今日から1ヶ月間を想像して、「勉強に集中できる」という自信は？どれくらいありますか。最高に集中できる自信がある人は10、全く自信がないが0です。></p>	
イメージ トレーニング	<p>⑦<それではイメージトレーニングをはじめます。> <イメージを浮かべる前に、リラックスをすることが大切です。オリンピック選手もやっている漸進性弛緩法を練習しましょう。></p>	
漸進性弛	<p>漸進性弛緩法の説明、演示、実技を行う。</p>	<p>[漸進性弛緩法] ストレスマネジメント技法集に、眠りのためのリラクゼーションないし漸進性弛緩法で</p>

<p>緩法 [5分]</p> <p>肩のリラックス法 [5分]</p> <p>スクリーンイメージ [10分]</p> <p>[5分]</p> <p>[5分]</p> <p>4ふりかえり</p>	<p>⑧<はい！イメージに集中するためには、リラックスしすぎてはいけません。背中をすっとたてて、一度、肩をゆっくり大きく上げて、緊張をつくってみます。そして、肘・背中・脚に力が入っていないか確かめて、息はしてください。首に力が入っていませんか？はい、ストンと力をぬきます。まだ、背中はまっすぐですよ。はい、一度、休憩。楽な姿勢をして。もう一度、背中をすっと立てて、もう一度、肩を大きく高く上げましょう。・・・今度は、ゆっくり力をぬきますよ。></p> <p><はい、楽な姿勢をしてください。頭は少し起こす方がいいかもしれません。目の前に、スクリーンが浮かんできます。スクリーンには、あなたが最高に集中して勉強している場面が、浮かんできます。はっきり見える人もいれば、なんとなく、そんな感じという人もいます。イメージの浮かび方は、それぞれです。楽に、ながめていると、最高に勉強に集中している場面が浮かんできます。いま、何時頃でしょうか？それは、どんな教科ですか？もちろん、学校でない場所でのイメージでもいいですよ。あなたが最も集中している場面ですよ。浮かんできたら、からだの感じがどんな感じか、気分がどうか、感じてみましょう。集中している自分を、十分にあげてください。></p> <p>⑨<授業中、テスト中、宿題をやっているときなど、最高に集中している場面を想像してください。目を閉じることができる人は閉じればより一層イメージできます。その時の雰囲気や風景、音、心とからだのイメージを感じてください。></p> <p>イメージできたらゆっくり目をあけて、プリントの□に書き込んでください。 文章でも、絵でも、言葉でもかまいません。イメージを浮かべているときには、ぼんやりしていたのが、書き始めるとはっきりしていくということがあります></p> <p>⑩<また、そのイメージを思い浮かべたときに浮かぶ言葉や体の感じや気分を吹き出しの中に書いてみましょう。></p> <p>⑪<それでは、皆さんが思い浮かべてくれた最高に集中している場面を10点、それと反対に全然集中できていない時を0点とすると、この1週間の自分は何点でしょうか？点数を□に書き込んでください。></p>	<p>手続きを書いています。</p> <p>【肩のリラックス法】</p> <p>【スクリーンイメージ】 適度にリラックスして、スクリーンイメージを浮かべる。映画館のスクリーンでもいいし、プロジェクターで映されたスクリーンでもいいです。スクリーンとちょうどいい距離をとってもらいます。</p> <p>スクリーンの中にはいると、よりはっきりイメージが浮かんできます。</p> <p>【一週間の集中度】 この1週間をふりかえって、集中度をスコアにしてみる。</p>
--	---	--

<p>[5分]</p>	<p>⑫<それでは、今週の自分を1，2点だけ上げるにはどうしたらよいか具体的に考えてみてください。1，2点だけで良いですよ。皆さんが書いてくれた点数から1，2点だけ上げるために自分ができそうなことを書いてください。</p> <p>例えば、○テストまで、学習するプランを立ててみるとか、ついついゲームをやってしまうので、ゲームは○分と決めるとか。></p> <p>⑬<イメージに集中できましたか？></p> <p>集中できなかった 0 1 2 3 4 5 集中できた</p> <p>⑭<今日から1ヶ月間を想像して、「勉強に集中できる」という自信は？></p> <p>全くない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 すごくある</p>	<p>【具体的な行動のリストアップ】</p> <p>イメージだけでは十分ではありません。具体的に、今日からどのようにするのが大切です。できるだけ、具体的な行動をリストアップするのがコツです。</p> <p>悲惨な出来事を目撃した後は、その光景が頭から離れずに、集中力が損なわれることがあります。もし、集中できない生徒が多い場合は、その反応の意味と対処を学ぶ授業をしっかりと行った方がいいでしょう。</p>
<p>[5分]</p>	<p>⑮<この授業の感想をお願いします！よいイメージが浮かばなかったらその理由も教えてください。></p> <p><人生のなかで、よいイメージをもつことは、大変重要です。こうありたい、こんなふうにできたらいい、イメージも具体的に浮かべることがコツです。困難な状況のなかで、集中力を高めていきましょう。></p> <p>.....</p> <p>試験・試合・発表であがらないためのメンタルトレーニング</p> <p><では、試験・試合当日、力を発揮するための方法を紹介したいと思います。これは、前日までで、勉強するときに集中する方法としても使えます。集中して取り組むためにはリラックスしすぎても、緊張しすぎても駄目です。緊張するところは緊張してそれ以外のところはリラックスすると、楽に長く集中できます。コツは、背中をまっすぐにして、さあやるぞ！っていう構えです。></p> <p>(ア) 踏みしめ (3分)</p> <p><試験会場についても、なんとなく落ち着かない、そういうときにやってみましょう。まず、両足を並行にして、立ってみましょう。足の裏に注意を向けましょう。足の裏のどこで、自分のからだの重さを感じますか？・・</p> <p>・・はい、では、足の裏全体で、からだの重さを受けとめるように、姿勢を調整してください。・・・そうです</p>	<p>以下は、あがらないためのメンタルトレーニングです</p>

ね。膝を少し折って、股も少し折って、すると、どっしりとした感じがしてきませんか？もう少し、膝を折って・・・。脚にぐっと力はいってきましたね。いままでの勉強のがんばりは、あなたの身体にしっかりと、蓄えられていますよ。はい、ゆっくりと、膝を伸ばして。気持ちが落ち着いてきたでしょ＞

(イ) 肩上げ (3分)

<試験が始まる直前です。試験問題が配られたけど、ドキドキしている。そんな時にやってみましょう。>
<背中をすっと伸ばし、どっしりと座ります。そして、先ほどやったように肩をグーッと上げます。他の所は力を抜いてリラックス、顔もにっこり、そして、ストーンと肩の力を抜きます。抜いた後も体はまっすぐに。この感じが集中して取り組む感じです。>

(ウ) 呼吸法 (2分)

<そして次は呼吸法です。呼吸法には3つのコツがあります。まず1つは、吸う息と吐く息の長さです。実は、吸う息は緊張、吐く息はリラックスです、ですから、落ち着きたいときは吐く息を長くします。鼻から1, 2, 3ぐらいで吸って、口からゆっくりはきます。2つめは、腹式呼吸です息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹がふくらむ呼吸です。3つめはイメージやメッセージを使います。吐く息とともにイライラや緊張を体の外に出していくとってください。>

(エ) メッセージ (2分)

<2～3回呼吸法を行ったら、普通の呼吸に戻してください。そして、気持ちが落ち着いてきたら、自分を励ますメッセージを送ります。(自分は落ち着いて試験をやり遂げます・私は最後まであきらめない・私はベストを尽くします。)>

それでは、ふりかえりシートにこの時間の感想を書いてみましょう。