



話の流れ

2-3

- ① “緊張” はなぜ起こる？
- ② 鍛錬することで “緊張” は
乗り越えられるのか？
- ③ “緊張” 反応から考える指導者の役割

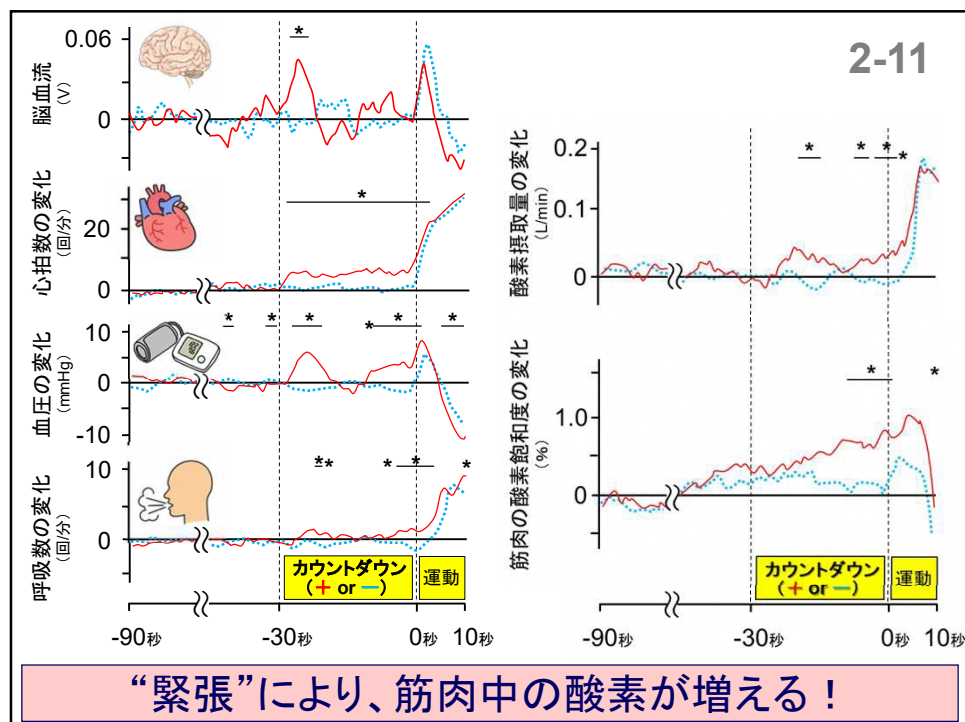
緊張時の身体の反応

カウントダウン (ー)

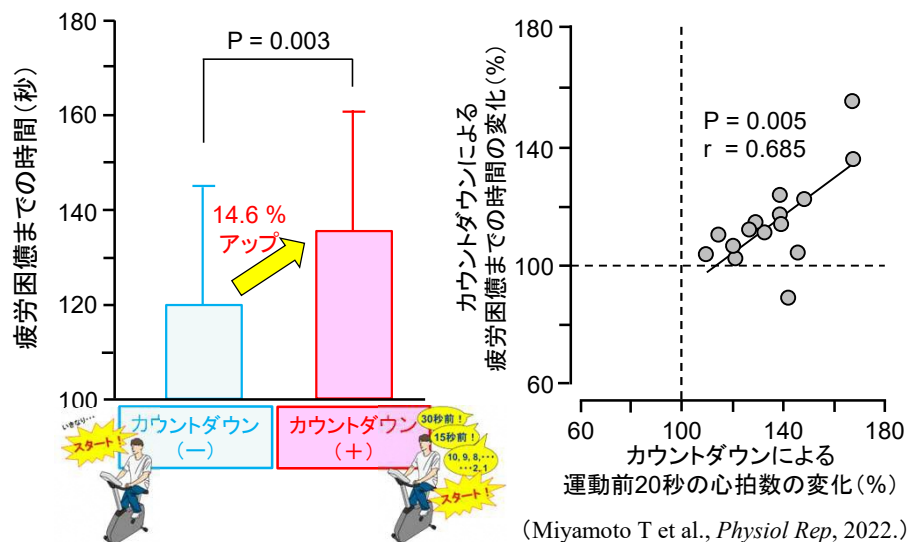
カウントダウン (+)

VS.

(Manabe K et al., J Appl Physiol, 2020.)



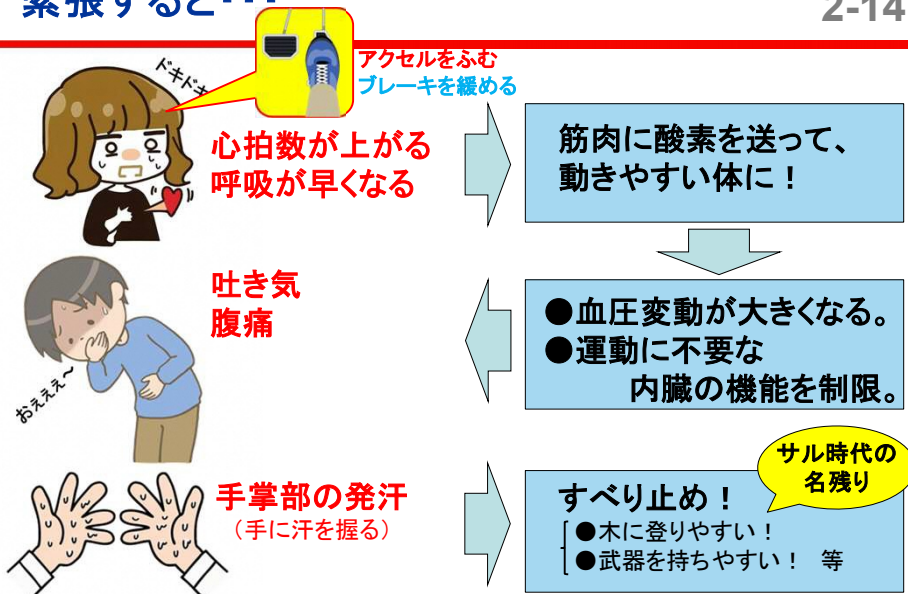
本当に“緊張”でパフォーマンスが上がるの？2-12



“緊張”は運動パフォーマンスをアップさせる！

緊張すると...

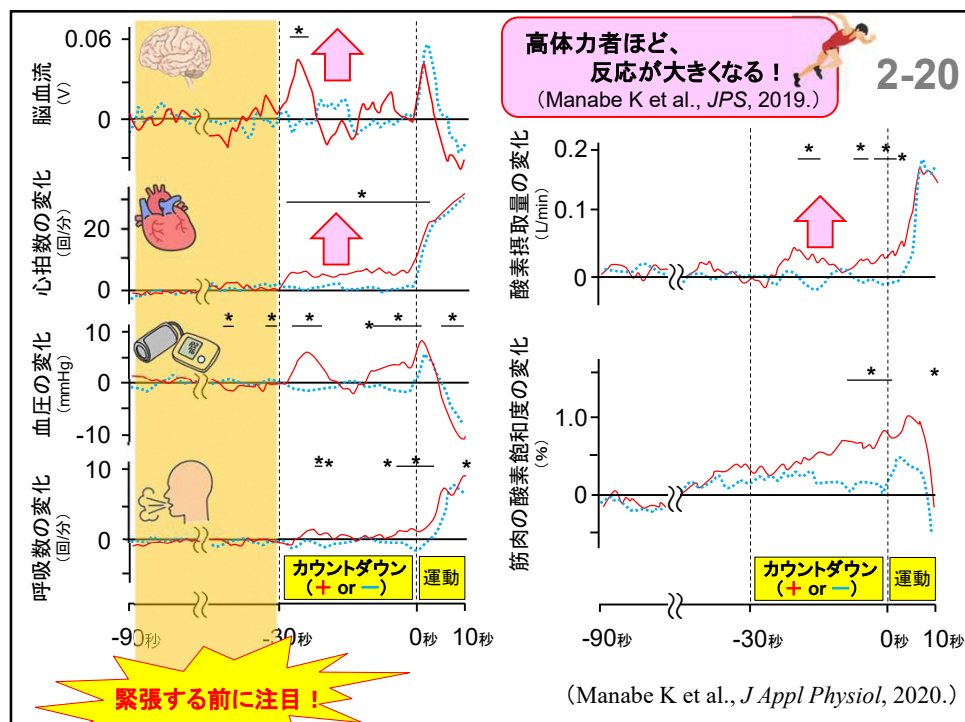
2-14



話の流れ

2-16

- ① “緊張” はなぜ起こる？
- ② 鍛錬することで”緊張”は乗り越えられるのか？
- ③ ”緊張” 反応から考える指導者の役割



なぜ、こんなことが起こるのか？

2-21

ブレーキを離すと、ロケットスタート！

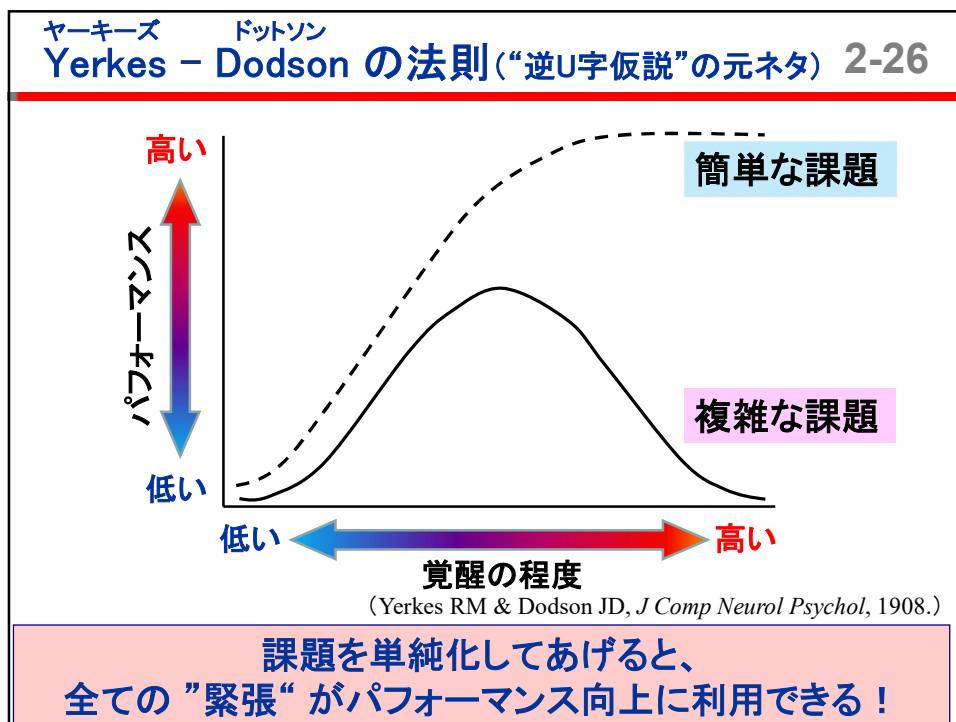
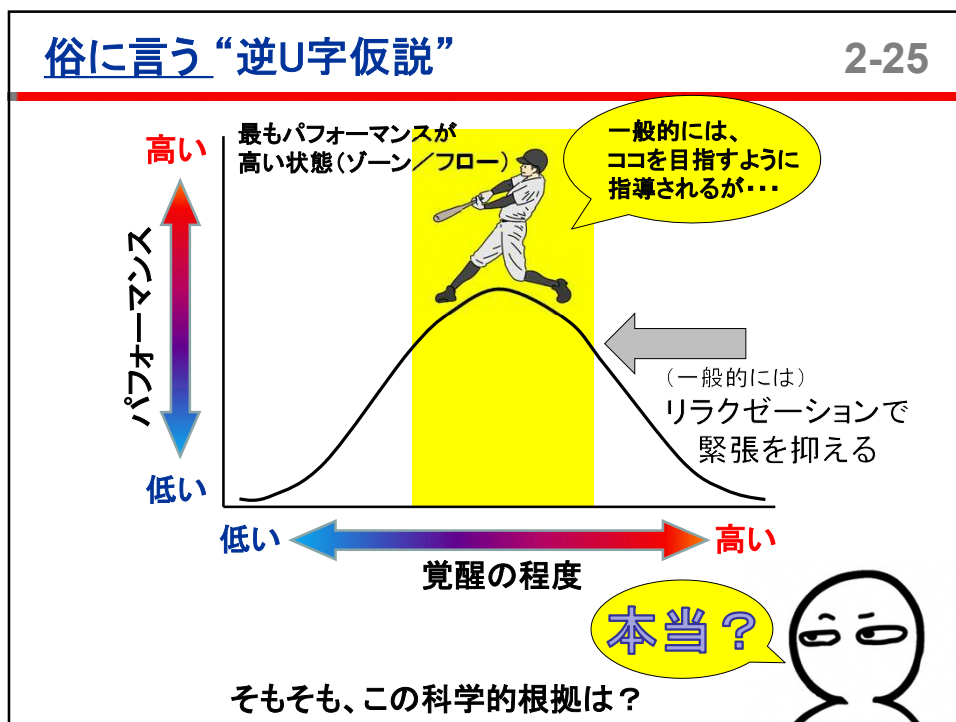


高体力者は、思いっきりブレーキを踏んでいる
⇒ ブレーキを外すと、ロケットスタートできる体に！

話の流れ

2-23

- ① “緊張” はなぜ起こる？
- ② 鍛錬することで “緊張” は
乗り越えられるのか？
- ③ “緊張” 反応から考える指導者の役割



2-27

“簡単な課題”とは？

シングル・タスク

マルチ・タスク

(Easterbrook, *Psychol Rev*, 1959.)

「簡単な課題」＝「注意すべきポイントが絞られた課題」
(可能ならば、シングル・タスクが望ましい)

2-28

こんな指導、していませんか？

複数のことを注意すると、
子どものパフォーマンスを下げる可能性がある！

ポイント1
注意やアドバイスは、できるだけ1点に絞る

ポイント2
新しいアドバイスは、
これまでのアドバイスの内容が**自動化**されてから

どうしたらいい？



Point !!



2-32

- “緊張”
= すぐに動けるようにするための準備反応
(Fight & Flight 反応／火事場の馬鹿力)
 - 鍛錬するほど
“緊張”しやすい身体に進化する！
- 指導では・・・
 - ☑ 注意点を最小限(できるだけ1点)に絞る。
 - ☑ 新しいアドバイスは、
以前の注意点が“自動化”されてから。



色々と言いたくなる気持ちを抑えて、
指導のポイントを1つに絞ろう！



Presented by



質問は、いつでもどうぞ！
ikegawa@juen.ac.jpまで！

「ゆうなび」出演動画