コラム 4-5　イメージ･トレーニングの効果

　スポーツや楽器演奏では，イメージ･トレーニングの効果があることが知られています。ある実験では，ピアノを一定のレベルで弾ける人を 3 つのグループに分けて，5 日間練習をさせました。

　A グループは，毎日 2 時間実際にピアノを弾いて，ある曲を練習します。

　B グループは，毎日 2 時間，実際にピアノの前に座り，ピアノを弾く練習をしていることをイメージしました（ただし，実際に指を動かしてはいけないことになっていました）。

　C グループは，全く練習もイメージもしませんでした。

　5 日後，実験で使用した曲について，指の動くリズムと正確さを測定した結果，当然 A グループが一番上達していましたが，B グループは，A グループの 3 日目と同じくらいまで上達していました。さらに，B グループは，プラス 2 時間の練習で，A グループと実際上同じレベルまで上達しました。fMRI（脳活動を画像化する装置）で調べた結果，ピアノを弾いているイメージを浮かべるだけで，指の動きをコントロールする脳部位（感覚運動野）が活性化していることがわかりました。ただし，実際にピアノを弾いたときだけ活性化する脳部位（頭頂間溝）もあるので，イメージだけで実践と同じ効果があるわけではありません。

　このようなイメージ・トレーニングの効果は，多くのスポーツでも見られることがわかっています。皆さんも，電車の中などで，携帯電話ばかり見ていないで，好きなスポーツのイメージ・トレーニングをしてみたらどうでしょうか。もちろん，授業中にやってはダメですよ。