

第2回 日本の選手のみなさんへ、
ピストル日本代表コーチのエミール・ドゥシャノフ氏より寄稿

訳者：日本ライフル射撃協会事務局次長 藤井彌（わたる）

今回は、第2回の Visualization についてです。

前回は、Visualization を「視覚化」と訳していましたが、視覚だけに留まらず、あらゆる感覚を使っていることが明らかになりました。

エミールコーチと検討した結果、「ビジュアリゼーション」というカタカナで表記することにいたしました。

1.はじめに

2.ビジュアリゼーション-思考の力。想像力の魔法。私たちの中で最も強力で創造的な力。

3.呼吸法-呼吸法;コントロールとメリット。

4.イデオモータ・トレーニング(Ideomotor training)-イデオモータ反応。

イデオモータ振動。

5.独自のシステム「オートヒポノイデオモトリカ (Avtohipnoideomotorika)」。

~~~~~

2.ビジュアリゼーション (Visualization) -思考の力。

ビジュアリゼーションとは、私たちの想像力を駆使して、私たちの生活の中で私たちが望む「もの、事」について、明確で強く完全な感覚をつくり出すことです。

ビジュアリゼーションを成功させる主たる原動力は「想像力」です。あなたの想像力を通じて、あなたが望む「もの、事」を、すでに持っているかのように楽しく、幸せで、活気に満ちた感覚を作り出し、それを心から楽しむことです。

誰もがビジュアリゼーションを学ぶことができます。ビジュアリゼーションは、視覚だけではなく、すべての感覚システム（見る、感じる、感知する、匂いなど）を含める必要があります。

その理由は、私たちの思い描いた事は、リアルであるほど、長持ちするからです。

私たちの多くは、すべての感覚を最初から想像力に組み込むことは難しいと感じています。何故ならば、各個人で感じやすい感覚があつたり、社会的に特定の感覚でとらえるものとして認識されていましたり、するからです。また、誰もが自分の世界を知覚するための好みの感覚を持っているからです。このため、導入は個々にあった方法で始める事をお勧めします。

無断転載・無断使用を禁じます。

ある人は映像で考える傾向があり、別の人には特定の内的感覚でとらえるかもしれません。是非これを機会に、自分の力強い内的感覚を再発見してください。

ビジュアリゼーションにより多くの感覚を動員されるほど、望んだ結果が早く実現します。

コツ：映画を見るように、というよりも映画の中にいて、自分が主演する感覚です。

自分が求めている感覚をみつけて、味わい、楽しんでください。

私たちは、何かを見るとニューロンが刺激されます。そして、それを思い出すと同じように刺激されます。脳は私たちが感情的に体験することを事実として受け入れます。

この取り組みにより、私たちは、自分のコンフォートゾーン（心地よく感じる範囲）が広がり始め、新しい役割にますます自由で自信を感じ始め、望ましい結果に近づいています。もっと自信を持ち、決断力を高めたい、または自分が持ちたいと思う新しいキャラクターの特徴を作りたい場合は、想像力で自分のイメージをつくりだしてください。自分がなりたいものを見て、見た目や感じ方を吸収してください。

是非、このイメージと一緒に過ごし、自らに浸透させ、感じてください。

あなたはすでに自信があります。

新しいイメージを持続可能な現実にし、それが現実にするには、毎日、朝と夕方、少なくとも 15~20 分間ビジュアリゼーションを楽しむ機会を設けてください。いつ実行するかについて厳密な要件はありません。遊びのように、ゲームのように、または自分の魔法の世界として取り入れることもできます。そうすれば、いつのまにか、自分も気づかぬうちに、軽々と、楽に目標に近づいていきます。

楽しんでいきましょう！

(次回へつづく)

~~~~~

無断転載・無断使用を禁じます。

All rights reserved.

第2回 20200423 p.2