

今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。

脳卒中予防の高まりから、今月のみ特例で脳ドック予約枠を拡大しています！

## 今週の **花言葉**

**カーネーション**

母への愛

**スプレーマム**

あなたを愛します

**キキョウラン**

篤心

## **松田院長からあなたへ 耳より情報！**

◆目標達成をみちびく「強いメンタル」を手に入れる

土屋 裕睦 氏 大阪体育大学教授

本番で実力を最大限発揮するために、スポーツ選手も実際に行っているメンタルを鍛える3段階のトレーニング。今回はステップ2イメージトレーニングです。

ーステップ2ー イメージトレーニング

■本番を具体的に繰り返しイメージする事で、目標を達成しやすい状態にします。

本番の様子をイメージします。例えば、結婚式のスピーチ。大勢の人の前に立ってにこやかにスピーチを始めるシーン。途中で赤ちゃんが泣きだして中断されるアクシデントを乗り越え、最後には大きな拍手が沸き起こる。といった具合に、**具体的な場面を事細かにイメージ**します。二通りのイメージが有効とされています。

■内的なイメージ

自分の視点からの（自分がしている）主観的（内的）なイメージです。実力をつける（動作を獲得）する効果があります。

■外的なイメージ

自分を客観的に（自分がしているのを見ている）外的なイメージ。本番での実力を発揮する効果があります。

★院長よりメッセージ

内的・外的イメージの両方をイメージすると両方のメリットが得られるそうです。何度も何度も繰り返すと本当にできるような気になってきます。モチベーションもグンと高まりますよね。何かに挑戦するときは是非お試し下さい～♪