

ねらい

イメージするだけで体に変化することを体験してもらう

伝えたいこと

いい影響がでるイメージを持つ

● 導入

- ・一度お席から立っていただいて、前屈ができるスペースを確保しましょう。

● 現状確認として前屈してもらう

- ・では、何も特別なことをしていない今の段階で、前屈がどのくらいできるか確認します。どうぞ。

○ 確認してもらう

- ・ありがとうございます。後ほどビフォーアフターを比べるので、今の状態を覚えておいてください。

● イメージしてもらう

- ・では、イメージの中で前屈をしていきますので、軽く目をつぶってうつむいて、手は下に向けます。
- ・イメージしてみてください。
- ・だんだんと前屈をしていきます。指先がどんどんと床に近づいていきます。
- ・ペタッと手がついたけれど、まだまだいけそうです。
- ・顔が、どんどん床に近づいていきます。もうすぐおでこが床にくっつきそうです。

- ・はい、ありがとうございます。では、目を開けていきましょう。

● 再度、前屈してもらう

- ・では、先ほどと同じように、もう一度前屈をしてみましょう。それでは、どうぞ。

○ 確認してもらう

はい、ありがとうございます。いかがでしょうか。さっきよりも柔らかくなりましたか？

● まとめ

- ・強く、具体的に、リアルにイメージをすることで、体はそのイメージに近づこうとします。
- ・自分はダメだとイメージしていたら、そのイメージに近づくことになります。
- ・自分は理想の状態を達成しているとイメージすると、それだけでゴールに近づくわけです。
- ・何をイメージするかを大切にしてみましょう。

ポイント

-
-
-

講師の道具箱