

## 1. タイトル：

- a. 原文タイトル： 50 Tips to Improve Your Sports Performance
- b. 日本語タイトル： スポーツパフォーマンスを向上させる50の秘訣
- c. サブタイトル： イメージして、宣言して、行動する！シリーズ

## 2. 出版社： 有限会社ハイクリア出版

## 3. 刊行年度： 2013年

## 4. ISBN（国際標準図書番号）： 978-0984177943

## 5. ページ数： 80

## 6. 著者に関する情報：

- a. 氏名： Lynn F. Hellerstein リン・F・ヘラーステイン
- b. 人物像：

リン・F・ヘラーステイン博士は、視覚療法を用いて子供と大人の視覚問題、視覚認識不足、脳障害ならびにスポーツ選手の視覚機能の強化を研究してきた。視覚療法のパイオニアとして30年活躍してきた発達検眼医のヘラーステイン博士は、自身の専門技術と指導力で多くの人に視覚改善と生活向上において勇気を与えている。子供から大人まで、幅広い年齢層に対し、視覚療法による学習問題やADD、失読症、視覚処理困難、脳障害の治療をしてきた。オプトメトリー・カレッジ、視覚発達部とアメリカ検眼学会の特別会員であり、オプトメトリー・カレッジの元会長である。博士は、あらゆる年齢、レベルのスポーツ選手のスポーツパフォーマンス向上のサポートと彼らの視覚と心の目の訓練も手掛けている。

ヘラーステイン博士はコロラド州グリーンウッド・ビレッジに検眼医として開業し、発達検眼と視覚療法を専門に診察している。国内外で教育、リハビリ、療法士、スポーツ団体、医療関係者に向けたコンサルタントの仕事や講演も行っている。

学習障害の克服やスポーツの目標達成を患者の喜びの声が彼女の意欲を掻き立てる。「イメージして、宣言して、行動する！」シリーズ、『教師と親のための優秀で自信のある子どもを育てる行動指針』（2010年 有限会社ハイクリア出版）の出版では、読者である数多くの親や教育者に子供やスポーツ選手育成に関する情報を届けることができた。

ヘラーステイン博士は個人的にもスポーツに興味を持ち、その情熱は生涯変わらない。若いころはラケットボールやテニスに励み、今はハイキング、ウォーキング、ヨガを楽しむ。コロラド州デンバーにある国立球場博物館の副館長を務めており、そこではファンが実際に野球をすることができる。ヘラーステイン博士の夫、ブルースが館長を務める。

## 7. 本書の概要：

本書のテーマは、視覚機能の強化でスポーツパフォーマンスの向上を図ることである。一般的なスポーツやトレーニングに関する書物とは違った視点でスポーツやそのトレーニングへの取り組み方に触れている。著者は発達検眼と視覚療法を専門とする検眼医で、自身の専門分野と経験をもとに具体的なトレーニング方が紹介されている。

視覚機能自体に関する説明を長く述べるのではなく、50の秘訣として、実践的な視覚訓練法や視覚に関するアドバイスを簡単に分かりやすく、短い文章でまとめている。秘訣は分野ごとにまとめられ、視覚、可視化、リラックス、目の保護など、幅広い項目を網羅している。視覚機能や視覚療法に関する情報を具体的に紹介する本というよりは、実践的な訓練法や、読みながらすぐに役立つ情報が詰まっていて、手軽に楽しめる一冊である。

## 8. 目次全訳：

まえがき

**第1部** 目と身体をつなぐ

**第2部** イメージして、宣言して、行動する！の手順で精神の鋭さをものにする

**第3部** 目と視覚の安全

著者について

## 9. あらすじ：

先に述べたとおり、本書の第1部から第3部は主に「秘訣」の説明で構成されている。したがって、本項目では、各部の冒頭部のまとめに続け、例として秘訣を2つずつ紹介する。

まえがき

トレーニングやトレーニング器具、トレーニングウェアにお金をかけ、長時間トレーニングに時間をかけていながら、この本を手にしたあなたはその成果に満足していない。原因は器具やスピードの不足などではなく、視覚がパフォーマンスと関連しているかもしれない。求められる強さ、筋肉、スピードや動きは各スポーツにより異なる。視覚力もそれと同じである。視覚力は平均的選手とトップ選手を分けるカギとなっている。プロ選手は、一般人より視覚力が高いという研究結果がある。検眼医による視覚訓練で視覚力は改善できる。この本を読むことで、趣味の範囲でスポーツを楽しむ人から、トップアスリートまで視覚力を鍛え、パフォーマンスの向上ができる。

### **第1部 目と身体をつなぐ**

視覚は、見て、処理して、反応するという情報で、目は脳に動作の情報や学ぶ意志を届ける重要な役割を担っている。視力を鍛えることでスポーツに必要な力と動作技術を改善できる。

視覚、指標追跡、周辺視覚、奥行き感覚、その他のトレーニング法が秘訣1から17にまとめられている。

(秘訣紹介)

#### 秘訣1：視覚は主要な感覚

視覚は脳の大部分と連動している。そのため、視覚を訓練することは、眼球ではなく脳を訓練することである。頂点に立つスポーツ選手は訓練により視覚を改善している。

#### 秘訣13：3D視覚

奥行き感覚は、距離感の正確な判断と素早い反応を可能にする。優れた奥行き感覚は良好な視力、焦点合わせと視覚協調の技術に左右される。たとえば、テニスでは、奥行き感覚が優れているほど、より速くそして正確に動くべき方向と、ボールを打つタイミングを判断することができる。

### **第2部 イメージして、宣言して、行動する！の手順で精神の鋭さをものにする**

オリンピック選手やその他のトップアスリートたちは可視化トレーニングによって最高のパフォーマンスを発揮している。

イメージ、宣言、行動に関するトレーニング方が秘訣18から42にまとめられている。

(秘訣紹介)

#### 秘訣24：うまくいかないときはとにかく深呼吸

深く呼吸をすることで落ち着くことができ、これは可視化を助けるリラクセス過程のひとつである。深呼吸を一回するだけで不安感や不安発作、イライラ感、筋緊張、頭痛、その他のストレスに関する症状を軽減することができる。

#### 秘訣26：意識を高める

神経エネルギーや胸のざわめきをスポーツパフォーマンスの前に感じるのはよくあることだ。この感覚を抑制して取り除くのではなく、この感覚に対する意識を高める。数回深呼吸または腹式呼吸をしながら、この体内のソワソワ感に注意を集中させる。その一点に集中して呼吸することで、その感覚を含んだものとして意識を変換し、その感じ方を変えることができる。

### **第3部 目と視覚の安全**

多くのスポーツには目にけがを負うリスクがある。毎年40,000件以上ものスポーツによる眼外傷が発生している。スポーツ用眼鏡の重要性とは何か。

目の健康と安全についての情報が秘訣43から50としてまとめられている。

(秘訣紹介)

#### 秘訣44：目の保護具を使う

目のけがは一生に影響を及ぼすので、野球、バスケットボール、フェンシング、フィールドホッケー、フットボール、アイスホッケー、ラクロス、ラケットスポーツ、サッカー、ポロなどのスポーツをするときは保護眼鏡やシールドを装着すること

#### 秘訣46：コンタクトレンズ

スポーツによるが、特定な種類のコンタクトレンズが他の種類よりも向いていることがある。しかし、中にはほこりや乾燥などの環境により、コンタクトレンズを装着することで問題が生じる場合もある。

### **10. 分析・感想・評価：**

スポーツパフォーマンスを、視覚訓練で向上させる50の秘訣が分かりやすく、具体的な訓練法とともにまとめられている。視覚を鍛え、イメージする力、リラクセス法、行動への移し方を習得し、パフォーマンスを改善する。一般的なトレーニングや栄養学、技術的な面からのアプローチではなく、視覚を鍛えることでパフォーマンスを改善し、自分の目標を達成するというのは画期的で、興味深い着目点である。訓練の対象になる年齢層とレベルは幅広く、子供から大人まで、趣味レベルからトップアスリートまで、誰でも取り入れることができる。

それぞれの秘訣もわかりやすく、短くまとめられているので、読みやすい。トレーニング法も挿絵や写真を取り入れて詳しく説明している。

ページ数も少なく、一つ一つの秘訣も短いので、現在のトレーニングに違う方向から取り組むきっかけになるが、医学的な理論や関連性をより深く理解したい場合は物足りず、専門的な文献を読む必要があるであろう。スポーツパフォーマンスを違う視点から考えるにはとても面白く、新鮮で役に立つ一冊である。対象としては、これからスポーツを始める人よりは、すでに何かに取り組んでいる人のほうが、理解しやすく、訓練の意図と効果も実感できるであろう。対象年齢は、中学生から大人だが、視覚訓練は子供も対象になっているので、親子で取り組むことができる。

最後に、翻訳の際は、です・ます調が適切である。