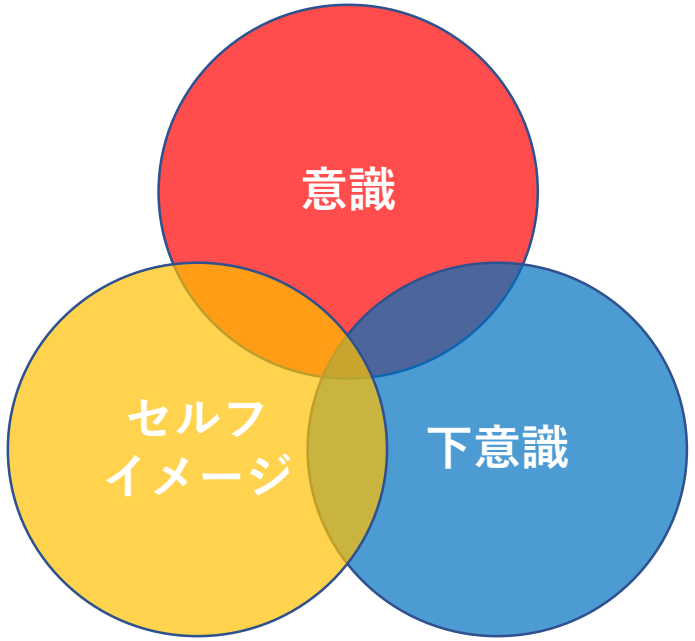
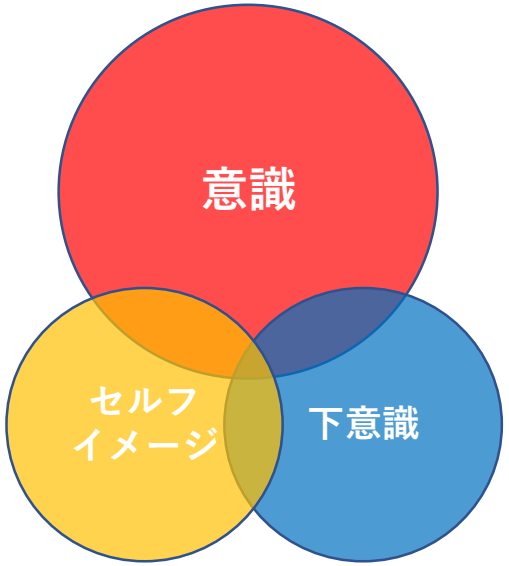
意識・下意識・セルフイメージの相関図

参考文献：ラニー・バッシャム『メンタル・マネージメント』
資料作成：きゃず

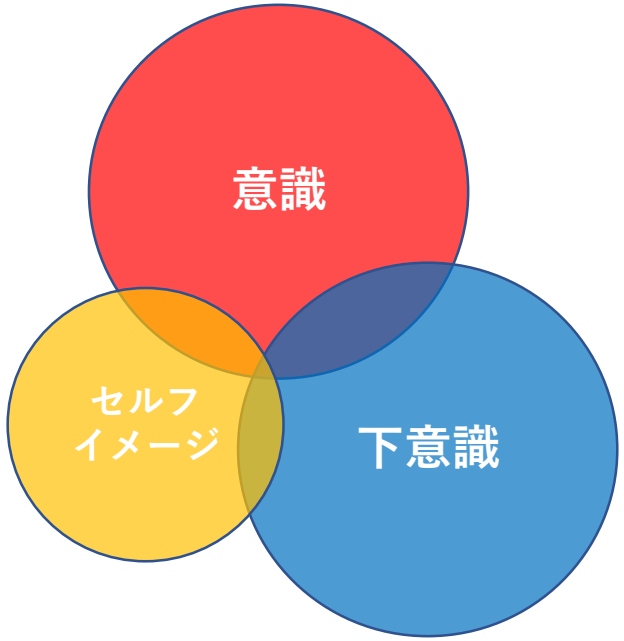
意識　　：やる気、思い描いたり考えたりすること、五感
下意識　　：実力、技術、熟練により意識外で自動的にできるようになること
セルフイメージ　：自信、自分の習慣や思考形態



トライアード状態（理想）
3つの精神活動のバランスがとれ、
プレッシャー状態においても
最大限のパフォーマンスを発揮可能。



初心者
意識ばかりが先行し、技術・実力や
自信がない。正しい方法で練習を
重ねることでバランスがとれていく。



勝てない熟練者
やる気も実力もあるのに自信がない。
成功するイメージのリハーサルを
繰り返したり、人々の欲することを
行うことで、変えることができる。