



---

# イッブス改善

-ロードマップ-

---

バースデーカイロプラクティック

イップス改善ロードマップ 目次

はじめに

第0章：正しいイップス改善方法3ステップ

- 1、イップスを理解する
- 2、理解を納得に変える
- 3、実践する

第一章：イップスを理解する

- イップスとは
- イップスの原因
- イップス改善のゴール

第二章：理解を納得に変える

- イップスが治らない原因
- 技術面の練習でイップスが改善しない理由
- イップスになりやすい人の特徴
- イップスが治らない人の特徴
- イップスが治る人の特徴
- イップス治療の世界

第三章：実践して治す3ステップ

- 1、設定
  - ゴール設定
- 2、理解
  - 自分のイップスを知る
- 3、実践
  - 自分の無意識の心を知るワーク
  - 実践でワークする
  - 経過観察をする
  - 治療について

第四章：刺激がもたらす効果について

- 日常での刺激
- 改善のための刺激

最後に

- 著者プロフィール

付録：

- ゴール設定ワークシート
- 自分の無意識の心を知るためのワークシート
- 実践ワークシート

## はじめに

本書を手にしてくださっているあなたはイップスに悩み、

- イップスを治したい
- 以前のようにプレーしたい
- もう一度楽しくプレーしたい
- もう一度活躍できるようになりたい

などの、「現状を打破し、違う自分に生まれ変わり、より大きく活躍したい」という目標を持つ、向上心と志の高い方だと思います。

そんなあなたの目標達成をサポートするため、私がこれまでに積み上げてきたイップス治療に関する知識と経験を詰め込んだ1冊を作成しました。

本書では、私がプロスポーツ選手、学生アスリート、日常生活のイップスをサポートしてきた経験とそこから得た知識を元に徹底解説しています。

現在のあなたには以下の項目が1つでも当てはまりますか？

- 技術練習で改善しようと頑張っている
- YouTube、インターネット、SNSなどで改善方法がないか探している
- 症状が気になり他のことに集中できない
- 治してくれる人を求めている

これらはイップスが治らない人の共通点です。

当てはまる項目が多い方は、イップスの沼の深くまではまりこんでしまっている可能性が高いです。イップスが治らない最大の原因は「イップスを理解していない」「間違った方法を実践している」ことにあります。

また、いつか治るだろうと練習を頑張る人もいますが、残念なことに技術練習をいくらしてもそれは技術向上の練習です。「イップス改善」にはつながりません。むしろ、イップスパターンを記憶する悪循環の練習になってしまい、抜け出せなくなる可能性があるかもしれません。

あなたがもし、イップス改善に必死になっているのであれば、ここで学んだことを実践することで、イップス改善はもちろん、さらにその先の人生を通して活躍する道を切り開くことができるようになるでしょう。

あなたが現在、イップスに苦しんでいるとしても、ここでお伝えする内容は、今後あな

たのイップス改善を左右する重要な情報がつまっています。

最後に、イップス改善のための最大の武器は「信頼」と「実践の継続」です。

本書の内容を何度も読み返しながら、継続的に実践していくことで、イップスを改善させ、活躍する人生を叶えることができる人が増えることを楽しみにしています。

## 第0章

### 正しいイップス改善方法3ステップ

- 1、 イップスを理解する
- 2、 理解を納得に変える
- 3、 実践する

イップスを改善させるためには、まず初めにイップスについて正しく理解する必要があります、そして、それを納得に変える必要があります、最後に、実践してさらに納得に変える必要があります。

マザーテレサの言葉に以下の言葉があります。

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから」  
「言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから」  
「行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから」  
「習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから」  
「性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」

つまり、「思考を変えれば運命が変わる」ということです。

もし、イップスについて間違った考えをしていたらどうでしょう？  
きっといつまでもイップスが治らない運命になるでしょう。

現在のあなたは、治る道を進んでいますか？  
それとも、治らない道を進んでいますか？

治る道を進んでいるのなら、そのまま継続していけばきっと大丈夫でしょう。  
しかし、本書を読んでいる人の多くが治らないと悩んでいる、つまりは、治らない道を進んでいるのではないのでしょうか？  
それは、あなたが悪いわけではありません。手に入れてきた情報が間違っていたために、あなたの思考が間違え、運命になっているだけです。  
本書で、正しい情報を手にし、正しい思考になれば、運命は変わっていくのです。

現代は、情報化社会でさまざまな情報で溢れかえっています。  
何を選択し、何を信頼し、どう行動するかを自分で選択しなければなりません。  
本書でお伝えする情報は、イップス改善のためだけに有効なわけではありません。  
人間の本質的な機能に基づいたお話をしていきますので、イップス改善後のあなたの夢の実現、より良い人生の実現にも役立つ情報です。

あなたが現在知らない情報ばかりが書かれているかもしれません。  
あなたが知っている情報はあなたの世界の情報であり、治らない世界の情報かもしれません。あなたのものさしで判断するのではなく、本質的かどうかで判断しながら、本書を吟味しあなたのイップス改善の手がかりにしてください。

その結果、納得ができた状態でご紹介するワークに取り組んでください。(実践)

情報だけ入手し、理解した気になり、行動に移さない。  
日常でも結構多い現象だと思います。  
しかし、本書を手にしてあるあなたのイップス改善への思いは本気だと確信しています。  
本気のあなたであれば、行動することは、簡単なことだと思います。

「理解し、納得し、実践する」

これを繰り返すことでイップスは改善していきます。

「理解していない、納得していない、実践していない」

これで治らないのも当然のことだと思います。

私は、本書を手にとったあなたならイップスを改善させられると信じています。

## 第一章

### 「イップスを理解する」

#### 「イップスとは」

イップスとは、以前はできていた運動が、ある特定の場面になると、心の信号と体の信号が混線し、誤作動信号が体に出力された結果起こる運動障害で、さらに、それが記憶されパターン化されることで繰り返してしまう症状です。

まずは、例を出して少しわかりやすくしていきたいと思います。

#### 投球イップスの例

小学生の頃から投手をしていて、周囲よりも上手で、高校は強豪校に入学した。強豪校に入って以来、投球練習中に監督が見ていると腕に力が入るようになってしまった。

リラックスしようと心がけながら練習していたが、次第に腕の緊張は強くなり、暴投するようになった。それでも投げ方がおかしいと思い、フォームの改善を試みて治そうと頑張っていたが、腕の緊張は悪化する一方で、キャッチボールでも 30m 以内の距離は投げづらくなっていった。

この例では、

投球時、腕の緊張、力が入る症状があるためイップスの可能性があります。

#### 続いて、イップスでは無い例

小学生の頃から投手をしていて、周囲よりも上手で、高校は強豪校に入学した。強豪校でもエース候補とされ、監督からの期待もあり、直接指導をされた。しかし、何度言われても監督の指導通りの球が投げられず、コントロールが逆に悪くなっていった。それでも監督の指導を忠実に守り、練習をした。練習ではそこそこ投げられるようになったが、大会になるとコントロールが悪くなり、暴投する時も時々ある。その結果、あまり良い試合結果にならず悩んでいる。

これはイップスではありません。

違いは、運動障害があるかどうか、パターン化しているかどうかです。

2つ目の例は、監督の指導通りに投げられないだけで、自分の本来の投げ方をすれば問題なく投げられます。

理想通りできない、暴投するかしないかは、イップスの評価基準ではありません。しか

し、この状態を続けて行った場合、イップスになる可能性は高いです。  
この違いをしっかりと理解した上で、次の原因の説明に入っていきます。

## イップスの原因

イップスを改善するためには、**原因**についてしっかりと理解しておく必要があります。  
人間の体についての話なので難解に感じるかもしれませんが、なるべく簡単に伝えられるよう説明していきます。

最初に結論からお伝えすると、  
イップスの原因を一言で言うと「**脳の誤作動記憶**」です。  
脳、誤作動、記憶に分解して解説します。

### 【脳】

脳は、私たちの体をコントロールする神経系の最高中枢です。

外部情報、内部情報を五感を通して脳に入力し、  
過去の経験、情報、心の働きなどで処理し、  
体にどのような働きをすれば良いか指令を出力します。  
そして、動いています。

「入力→処理→出力→入力」が、科学では説明しきれない速さで行われています。  
私たちの体には、毎年発売されるどんな最新のハイスペックパソコンよりも超ハイスペックシステムが搭載されているイメージです。

脳の機能には、

- 五感：聞く、見る、味わう、臭う、体の感覚
- 運動の命令を出す
- 統合する
- 心の働き
- 記憶する

など、様々な機能があります。

これらを使って私たちは動いています。

「病は気から」「ストレスは病気の元」と言われたりするにも関わらず「心」は医療では後回しにされがちです。

イップスも精神が原因、メンタルが原因と言われることがありますが、間違った使い方をされています。

私たちの精神、メンタルは、これまでの経験によって作られた当たり前に持つ心の状態です。そのため「良い悪い」「強い弱い」はありません。

例えば、メンタルが弱いとされる臆病を例にしてみましょう。

臆病で何をするにも行動が遅い。あいつはメンタルが弱いからな！なんてネガティブな言われ方をします。

しかし、違う視点を持てば、注意深く行動でき、勝利を絶対に掴みたいやつ！とポジティブに変換することも可能です。

「ネガティブが悪くて、ポジティブが良い」わけでもないのです。

心は、私たちの行動の栄養源です。

場面や情報によって弱気になることも強気になることもあります。

大事な試合で負けてしまうかもと思う気持ちもあるし、絶対に勝つぞと思う気持ちもあります。

どちらも同じ心なのです。

このような心の信号も脳の中で流れ、体の信号に影響を与えているのです。

では次に「**誤作動**」について説明します。

誤作動は、様々な使い方をしますが、一言で言うと「**健全ではない状態**」のことです。

例えば、信号の乱れ、信号の混線も誤作動と言いますし、体が思い通りに動かないことも誤作動、その信号も誤作動信号と言います。

**心の誤作動信号**とは、

心が、本音と建前で不一致していたり、過剰になったり、過少になったりして、モヤモヤしている状態です。

本音と建前の不一致の例

言葉では「ダイエットします」と言うが、行動は「お菓子を食べている」

本音は「ダイエットなんてしたくない」のです。

「ダイエットしたい自分」と「本当はダイエットなんてしたくない自分」がいるため誤作動信号となるのです。

### 過剰による誤作動例

これは「べき思考」が影響します。

ポジティブ思考は人生を好転させるから、どんな時もポジティブな発言をしなければならない、という自己ルールを持っていて、それが過剰になった場合。

もし試合でミスをして「なんであんなミスをしてしまったのか」「練習したのに失敗しちゃったよー」と落ち込んだりすることができなくなります。

しかし、実際には卑屈になったり、落ち込んだりしてしまうため、ポジティブな発言をしなければならないという自分と不一致してしまいます。

自己ルールが過剰になればなるほど、自分だけでなく他人にもそれを求めてしまい、何でわかってくれないのだとモヤモヤすることも多くなり、誤作動信号となります。

### 過少になっている場合

これは過剰の反対で、「～したい」「～すべき」の思いが少ない状態。

これをしたい、あれをしたい、だからこれをすべき、の気持ちは本音にあるけれど、その気持が少ないため、行動に移せない状態です。

自分の思いの信号が過少になっている状態も本当の自分との不一致で誤作動信号になります。

### 「体の誤作動」

イップスの場合の体の誤作動は、自分では意識していないのに勝手に異常な動きをしてしまうことを指します。これは異常な動きの命令が脳から出ているからです。

つまり、健全な信号がブロックされ、誤作動信号が体を誤作動させているのです。

最後に「記憶」です。

イップスを改善させる上でとても**重要なキーワード**です。

私たちの体には誤作動信号と健全な信号の両方が流れています。

誤作動信号の結果、身体システムが乱れ、風邪を引く、ことがあります。

しかし、自己免疫力が勝るためそのパターンは記憶されませんので、風邪はすぐに治っていきます。

イップスの場合は、イップスパターンを脳と体が記憶してしまうため長引いたり、治りにくくかったりするのです。

私たちが日常生活をスムーズに行えるのも記憶のおかげです。

歩けるようになるためには、何度も転んだり、つまずいたりを繰り返し、うまく行く方法を経験して記憶してきました。何度も練習して上手になっていったのです。

イップスになったあなたもその分野を繰り返し練習し、上手になってきた過程があると思います。脳と体に記憶された上手にできる高度な運動パターンに、心の誤作動信号が混線してしまうと体は誤作動し、イップス症状を呈するようになり、さらに、そのイッ

プスパターンを「記憶」してしまうことで、イップスは繰り返され、治りにくい症状となってしまうます。

イップス以外では、慢性腰痛、慢性頭痛なども「悪循環パターンの記憶」です。慢性腰痛は、腰を揉んだり押したりしてもその場だけしか良くなりません。またぶり返します。これは本質的な原因にアプローチできていないからです。イップスも同じで、フォームなどの技術面に注目すると一瞬だけ改善したかのように思うことがあります。しかし、根本的には治らない。それをまだフォームを体が覚えていないからと解釈すると、さらに悪化していき悪化したパターンを記憶してしまいます。これが、イップス沼の深みにハマった状態です。

## 「原因のまとめ」

イップスの本質的な原因は、ある特定の場面になると、心の誤作動信号と体の信号が混線し、脳から体へ誤作動命令が出力され、体が運動障害を起こしてしまい、さらに、そのイップスパターンを脳が記憶してしまうことです。

これを一言で「脳の誤作動記憶」と呼んでいます。

このイップスパターンを健全なパターンに切り替えるために、心の誤作動信号を見つける必要があるのです。

## イップス改善のゴール

イップスを本気で改善したいのであれば、イップスを改善させたい理由、ゴールを明確にする必要があります。

「イップスを改善したいです」と口では言いながら必要なことをしないで、練習や自分の都合ばかりを優先していたらゴールには辿り着きません。これは明確なゴールを決めていないことが原因です。コミットメントが弱い状態です。

コミットメントが弱い状態では、どんなゴールにも辿り着けません。

ゴールを設定し、そこに必ず辿り着くぞ、とコミットメントが強ければゴールに辿り着ける可能性が高くなります。

大谷翔平選手が、プロ5年目23歳の日本ハム時代に先輩たちに言った言葉があります。  
「遊びたい、飲みたい、色々やりたい、それで優勝できるわけないですからね。  
勝ちたいんだったら野球するしかないんです！」

イップスも同じです。

「仕事、部活、プライベート色々やることもある。それじゃ治るわけないですからね。  
治したいんだったら治療するしかないんです！」

## イップス改善のロードマップ

【知る→納得する→行動する→自分でやってみる→治る→人生変化】

まずは、本書でイップスをしっかりと理解する。  
そして、納得感を得て行動する（実践する）。  
まずは自分で実践してみる。  
1人で無理なら私がサポートします。  
そして、イップスが治った、その先には、何が待っているのでしょうか？

それがゴールです。

「イップスを治す理由」こそが設定すべきゴールです。  
イップスを治すことは、最初のゴールであり、本当のゴールではありません。  
あなたは何のためにイップスを改善したいのですか？  
イップスを改善させるとあなたは何を手に入れることができますか？  
この答えが本当のゴールです。  
(ワークシートに記載して忘れないようにしておいてください。)

得られるゴールの例

イップスを改善させて…

- 以前の楽しかった頃のようにプレーしたい
- 以前のように上手なプレーがしたい
- 活躍できる選手になりたい
- プロ選手を目指したい

私のサポートを受けて改善した人は皆、楽しかったあの頃を思い出して笑顔になっていきます。本当にありがとうございますと感謝を伝えてくれます。  
笑顔の人を1人でも増やしたいと思い、本書を作成し無料で提供していますので、本気で実践して欲しいと願っております。

## 第二章

### 「理解を納得に変える」

イップスの原因、メカニズムを理解し、ゴール設定の重要性がわかって、それは理解した段階に過ぎません。

この章では、以下の項目の説明を通して、理解を納得に変えていきましょう。

- 【イップスが治らない4つの原因】
- 【技術練習ではイップスが改善しない理由】
- 【イップスになりやすい人の特徴】
- 【イップスが治らない人の特徴】
- 【イップスが治る人の特徴】
- 【イップス治療の世界】

#### 【イップスが治らない4つの原因】

- イップスを理解していない
- イップスが治る方法を知らない
- 間違ったイップス情報を実践している
- イップスが治る方法を実践していない

イップスを理解せず、治る方法を知らなければ、間違った情報に手を伸ばし、実践してしまいます。本当になる方法を実践していないので治らず、彷徨い続けてしまいます。

あなたもイップス改善のために一生懸命に何かを頑張って来られたのではないですか？

でも治っていない。

インターネットやYouTubeで調べ、出てきた情報を信じ、何となく試した。

でも、治っていない。

その調べた情報は、イップスの本質的な話をしていますか？

野球イップスにしか当てはまらない話、ゴルフイップスにしか当てはまらない話、これは本質的な話ではありません。

しかし、あなたは、そうなのかもとってしまうことが多かったのだと思います。

特に技術面の話をしている情報が多いと思いますが、技術面ではイップスは改善しません。

【技術練習ではイップスが改善しない理由】

イップスの原因が技術面にあるとしたら、  
あなたと同じ分野でイップスになる人はどういう人が多いはずですか？

結論を言うと、**技術が原因であれば初心者がイップスになるはず**です。

しかし、イップスは真逆です。  
下手な人、初心者は、「絶対に」イップスにはなりません。  
イップスになるのは、あるレベルで上級者になった人です。  
だから、プロ選手もイップスに悩まされるのです。

あなたと同じ分野のプロ選手がイップスに悩んでいるとしたら、あなたより技術レベル  
が劣っていそうですか？

もし、あなたがプロ選手ならば、なぜあなたがイップスで、プロになれなかったあの人が  
イップスではないのですか？

**答えは、「イップスは技術が原因ではないから」**です。

そのため、原因ではない技術練習、修正をいくら行なってもイップスは改善しないので  
す。

もし、技術指導、技術練習でイップスが早期に改善したなら、それは元々イップスでは  
なかったかもしれません。

「イップスが治るまでは練習しない方がいいですか？」と頻繁に質問されます。

答えは、

「練習は、技術を高めるためにやってください。または、あなたがその練習をする目的  
のために練習してください。イップスを治すための練習はしなくて大丈夫です」とお伝  
えています。

投球イップスの選手で、キャッチボールもイップスになってしまった人に、

「キャッチボールは何のためにするのですか？」と何気なく聞くと、

全員が「えっ??？」となります。

目的がわかっていない。

わかってはいるけど意識していない。

だから、突然の質問にあたふたしてしまいます。

キャッチボールをしている時もイップスが起らないようにどうすれば良いかばかり  
考えてキャッチボールをしています。

再度キャッチボールの目的は？何のためにするの？と質問すると、

「準備運動です。」

「何の準備ですか？」

「今日の練習ができるように肩を準備します」

「肩がどうなったら準備できたことになるの？」

「温まって投げられるようになってきたらです。」

「では、それだけを意識して練習してください」

とアドバイスしています。

肩が温まってくるかどうか意識を向けて練習してほしいのです。

イップス治療中にイップスが出るのは当たり前。

だから、イップスが出てもキャッチボールの目的のために練習してほしいのです。

イップスを改善させる方法は、今までやってきたキャッチボール練習にはないです。

他の分野も同じです。

何のためにその練習をするのかを明確にして、その目的のために練習してください。

今までやってきた練習のなかにイップス改善の手がかりはありません。

本書を読んだその後からの練習に多くのイップス改善の手がかりが見つかります！

## 「イップスになりやすい人の特徴」

イップスになる人には特徴があります。

- 1、 理論派
- 2、 完璧主義
- 3、 他人を気にする
- 4、 教えてもらいたがり
- 5、 自分を良く見せようとする
- 6、 自分の本音がわからない

特に、理論派で完璧主義の人はなりやすい傾向があります。

所謂、真面目な人です。

真面目なので、他人を気にすることが多く、他人の話をよく聞いてしまいます。

そのため、教えてもらいたがりの一面を持ちます。

また、自分を良く見せたいがために、本当の自分、自分の本音がわからなくなっている人がなりやすい傾向があります。

### 【理論派 VS 感覚派】

理論は大切なのですが、それは初心者にとってです。  
中級者、上級者には、理論よりも感覚、自分の感覚を高めていくことが大事です。  
自転車の運転、包丁さばき、車のアクセルブレーキワーク、日常でも感覚を大事にしているからスムーズに行なえていることが多いです。

頭で考えていると体がついて来ないのが身体システムです。  
キーボードのブラインドタッチが素早くできるのは体が覚えているからです。

理論派は一見頭が良さそうに見えますが、超一流は感覚派ばかりです。  
しかし、超一流もメディアによって分解され、理論立てて解説してしまうことがあります。実際に運動を実行するときには、そんな理論はどこかに追いやっています。  
体におまかせしているのです。  
しかし、イップスになりやすい人は、理論を重要視し、この動作の時にはこうしなければ、こうなっていなければならないと自分の感覚よりも理論立てられた情報を重要視しがちです。  
頭と体に乖離ができてしまいます。

### 【完璧主義 VS 適当主義】

完璧主義は、真面目で一見良さそうに見えますが、完璧の弊害があります。  
スポーツでゾーンに入ると言いますが、ゾーンに入る人の緊張状態は8割程度とされています。緊張状態がMAXの場合、パフォーマンスは逆に低下しますし、緊張していない状態もゾーンには入れません。  
あるレベルで適当な状態こそパフォーマンスが高いのです。

完璧主義は、こだわりが強いため、そこからのズレを許容できません。  
自分を許せないの也有りますが、他人も許せなくなり、世界を自分で狭めることになり  
ます。  
もともと人間は十分に脳を使っていないと言われますが、完璧主義者は、さらに狭めて  
混線を作りやすい脳の使い方をしていきます。

### 【他人を気にする VS 自分を気にする】

他人にばかり目が行ってしまう人は、自分と他人を比較しがちです。  
自分の成長を他人と比較して評価したり、他人からの評価を重要視したりします。  
また、比較相手もところどころ変わるため自分に自信が持てなくモヤモヤしてしまいます。

【教えてもらいたがり VS 自分の感覚を大事にする】

イップスになる人は、これまでに教えてもらいながら成長してきた人に多い傾向があります。

自分の感覚軸が無いいため、教えてもらわないと成長を実感できない。

成長は、指導によって起こると思いついでいる人に多いです。

教えてもらうとは、他者の情報を自分の体に入れることです。

これが上手な人は、他者の情報を参考にする程度、またはその結果を自己反省できる人です。

他者に教えてもらい、それができているかをまた他者に確認する人は、他者依存、他責思考の傾向があるため、モヤモヤが溜まりやすいです。

【自分をよく見せる VS 自分らしくいる】

虚栄心が強く、自分を少し大きく見せようとしてしまいます。

本来の自分ではないので、緊張感も増しますし、失敗、ミスへの恐怖心、ミスした時の羞恥心も強く、モヤモヤが多くなります。

自分らしくいる人は、他者の評価よりも自分の評価を大事にしていますので、モヤモヤしにくい傾向があります。

【自分の本音がわからない VS 自分に素直】

他責思考、他人を気にする、完璧主義、理論派は、自分より自分の外側を重要視しがちです。

そのため、自分の本音、本当の自分がわからなくなるため、自分を信じてことができず自信も持てず、心の奥では恐怖心が起こりやすくモヤモヤしがちです。

自分に素直な人は、現状を把握する力があり、自己客観視能力に長けているため、モヤモヤも少なく、どうすれば良いかを考える傾向があります。

イップスになりやすい人の特徴からも心の誤作動信号（モヤモヤ）とイップスの関係性が見えたのではないのでしょうか？

イップス改善は、イップスになりやすいタイプだから治りにくいとか、自分には当てはまらないからなら誤作動もないとかではなく、誰にでも心の誤作動信号は起こりますし、治ることもできます。

しかし、治りにくい人と治る人の特徴もありますのでお伝えしていきますね。

## 「イップスが治らない人の特徴」

- 1、 頑固
- 2、 こだわりが強い
- 3、 他責思考
- 4、 実践しない

イップスが治らない人は、イップスになりやすい人の特徴にも近いです。イップス治療中でもこだわりが強く、他責思考で、さらに、頑固なのでアドバイスも聞かないため、私のようなサポートする人が現れても信頼せず、実践もせず、否定的で、治療を受けてもあなたが治してくれるのでしょ？やってみて！というスタンスを取るため治るためのサポートができない傾向があり治りにくいです。

イップスを改善するには、原因は自分の中にある、心のモヤモヤの信号にあることを認識しなければなりません。しかし、それができない人がいます。言葉では治りたいと言うが、行動は何もしない。治りたい思いと行動が不一致している人は治りにくいです。思いと行動の不一致はモヤモヤを作る原因にもなりますので要注意です。

## 「イップスが治る人の特徴」

今度は、イップスが治る人の特徴です。

- 1、 素直
- 2、 主体性がある
- 3、 計画性がある

私の治療で1回目から変化を感じる人は少なくありません。2回でイップスが改善した例も少なくありません。その人たちに共通することは、素直に新しい情報を受け入れ、主体的かつ計画的に取り組む姿勢を持たれている点です。自分がこれまでイップスに悩み、治って来なかったわけなので、新しい情報を受け入れる姿勢が重要です。せっかく治療を始めるのだから一旦受け入れる、どうしても人間は自分のものさしで測ってしまいがちですが、治る人は素直に話を聞き「なるほど」というスタンスを持っています。もちろん私も質の高い情報と技術を提供しなければならないと思っています。

心の誤作動信号は、普段意識しているような事ではなく、普段気にしていないような事が影響している場合が多いです。そのため、主体的であると、自分の気づいていない無意識領域の自分を見つけることができ、誤作動信号の切り替えがしやすいです。

また、人間の体には波があります。良くなったり悪くなったりを繰り返しながら改善していきます。また、健全な状態を記憶させるために繰り返しの治療が必要になります。エビングハウスの忘却曲線という人間の記憶の研究があります。人間は、学習したことを1日の間に急激に忘れ始め、3日後には7割は忘れてしまうというお話です。

忘れる前に再学習することで、記憶は長期化していきます。

つまり、イップス治療をして、次に治療をするタイミングは3日後までにもう一度受けることが良いと考えられています。治療計画を自分で立てている人ほど、治りやすい傾向にあります。治りたいから短期的に集中して治療する姿勢を持っています。

それが、仕事や学校、部活、プライベートを優先して治療計画が立てられない人は治りにくい傾向があります。イップスを治したい気持ちが低いのに治りたいと不一致しています。

もしあなたに病気が見つかったら、病院への通院を優先して生活の計画を立てるのではありませんでしょうか？

癌が発見されたにも関わらず、仕事なのでまた都合ついた時に連絡しますので治療お願いしますとなりますか？

治る人と治らない人では、これくらい違いがあります。

私のサポートだけでは治るものも実は治らなくなる場合が結構あります。

私も治るための説明をどのようにして伝え、響いてもらえるか試行錯誤するときがありますが限界があります。本書をここまで読んでくださっているあなたは、イップスを治す本気度が高いと思っていますので、きっと治ると信じています。

## 「イップス治療の世界」

ここまで読んで頂き、少しずつ理解、納得感が高まっているはずです。

イップス治療の世界も知っていただき、あなたのイップスが改善するための選択に役立てて頂けたらと思います。

私を含め、イップス治療を謳っている人には、さまざまな人がいます。

私は、心と体の関係性と記憶を重要視していますが、

技術面からのアプローチをしている人、

経験談から参考情報を提供する人、

体だけの治療で治そうとする人、

病院では、イップスは局所性ジストニア、職業性ジストニアに分類され、薬や手術が用いられます。手術は脳の手術です。手術中に再現できない局所性ジストニアはあまり手術対象にはなれないと思います。

どのタイプの人々もあなたに治ってほしい思いでサポートしてくれると思いますが、それぞれの欠点をお伝えしていきます。

私のような心と体の関係性、記憶をターゲットにしている治療の欠点は、**相手の理解がないと効果が半減、または効果が出ない場合がある**ことです。

目に見えないものを人は信じにくい傾向があります。

どんなに補う説明をしても納得いかない、腑に落ちない人が一定数います。

私たちの動作の9割は無意識で行なっています。

歩く、書く、パソコンを打つ、歯を磨く、スマホを操作するなど、何も考えないで上手に体が動いてくれるのは、無意識の信号のおかげです。

初めはぎこちなかったけれど、段々とそれを覚えていくとできるようになるのは、無意識に記憶された信号のおかげです。

あなたは、本書を座りながら読んでいますか？

その時、何を意識してその座り姿勢を取っていたのですか？

もしあなたが、立ちながら読んでいるならば、何を意識して立ち姿勢を取っていたのですか？

おそらく、何も考えることなく、自然と、当たり前のように、その姿勢を取っていたのではないのでしょうか？

姿勢を保つには筋肉が働く必要があります。筋肉だけでなく関節、靭帯なども働く必要があります。これをコントロールしている神経系がいます。しかし、この神経系は、意識することなく勝手に働き、座りたいなら座る、立ちたいなら立つ姿勢を取ってくれます。無意識の自分、つまりもう1人の自分がいるかのようです。

意識の自分ともう1人の自分がいるという話をすると何だか怪しいと受け取る人もいます。

怪しい、信じられない人には、効果が発揮できないのが私のイップス治療の欠点です。そのため、治療前には人間の体の本質を知って頂く必要があります、納得してもらってから治療を始める必要があるのです。

本気でイップスを治したいあなたは、難しいことわからないからとりあえず治療して、といった考えの人ではないと信じています。

## 【技術面を指導してイップスを改善する人の欠点】

そもそも技術はイップスの原因では無いとお話しました。

技術は100人いれば100通りの正解があるもので1つの正解があるかのように説明するのはプレイヤーを混乱させるだけです。それができていないからイップスなのですか？と質問すれば、おそらく、イップスの原因ではなく改善するための1つの案だと言うでしょう。

技術面を指導してイップスを改善させる人は、原因の可能性を説明しきれていない点が欠点です。

投球フォーム、スイング理論などイップスになりやすいスポーツには、理論が多い傾向があります。プレイヤーはその理論に混乱させられ、無意識に1つの正解があると信じて、迷子になりモヤモヤしている人が多くいます。

プロ選手でも正しい投げ方を探している人は少なくありません。技術は、繰り返し実践し、自分の感覚を高めて手にいれるものです。技術論は1つの選択肢にしすぎませんし、技術を高めるための方法です。

イップスの改善方法とは言えない点も欠点です。

### 【経験談を解決策の1つにと提案する人の欠点】

プロ選手がイップスを克服した例を解説したり、経験してきたスポーツから考えた改善方法などを説明していたりするYouTubeを見た事があります。

イップス経験者の克服体験談は参考になりそうですが、実際は、1例しかないその人に偶然あった方法でしかない点が欠点です。

Aさんには合ったけど、Bさんには合わない方法です。

それで治った理由は何ですか？と質問しても、結局はわからないとなるでしょう。

また、あなたと同じスポーツ分野の経験者がイップス改善を理論的に説明している場合がありますが、そのほとんどは技術論ですので見当違いです。

### 【病院の欠点】

あまり病院に行く人も少ないですが、病院に行くと処方されるのは薬です。

ダーツを投げる時に急に力が入ってしまうと相談にいけば、筋弛緩剤を出されるだけです。

病院は症状、または病気に対処するための方法が取られます。

イップスの原因はわかっていませんので、薬で症状を軽減できるかが重要になります。つまり、薬で軽減したとしても薬が切れればまたイップスは出てしまいます。

イップスは、医学では局所性ジストニアに分類されます。そのため、医者に診察してもらったときに症状が出ているタイプですと手術をするケースがあります。ギターやバイオリン、包丁などのイップス症状は、手術をしながら症状を確認する事ができるため実施されています。脳の神経を刺激しながら症状が抑制される場所を探し、焼く手術です。

医療を否定することはしませんが、欠点は多いと感じます。

このように様々な角度からイップス改善をサポートしている人がいらっしゃいます。

私も含めイップスの解明はまだ済んでいるわけではありませんし、それぞれに欠点があるため、十分に理解し、納得した上で選択してほしいのです。

本書を読んだあなたであれば、何が本質的なイップス治療なのか理解できてきていると思います。

何度も読み返しイップス改善のヒントにしてもらえたらと思います。

第三章は、実際に改善させるためのステップの解説に入っていきます。

## 第三章

### 実践して治す 3 ステップ

- 1、 ゴール設定
- 2、 理解
- 3、 実践

この章では実践してイップスを治す段階に入っていきます。  
前述してきた通り、まずはゴール設定が重要になります。  
ゴールがなければどこへ進んでいいのかわかりません。  
2つのゴールをまずは設定します。  
ワークシートがありますので、そちらと合わせて進めてください。

#### 【ゴール設定】

- 1、 最終ゴール
- 2、 最初のゴール
- 3、 最初のゴールまでの目標設定

#### 1、最終ゴール設定

最終ゴールは、イップスが改善したその先で手に入れたいものです。

#### 考える時のコツ

イップスが理由で手放しているものはありませんか？  
イップスが理由で諦めてしまったことはありませんか？  
イップスが無ければこうしていたのに、こうだったのということはありませんか？  
イップスじゃなければ目指していたものはありませんか？

今日からイップスを改善させて本当に手に入れようとしているものは何でしょうか？  
これがイップス改善したい本当の理由になるはずですよ。  
考えるだけでワクワクしてくるゴール設定を見つけましょう！

## 2、最初のゴール設定

最初のゴール設定は「イップスの改善」です  
「改善したい」と漠然としたゴールではなく、  
イップスが改善した時に何ができるようになっていくか具体的にゴールを設定してください。

## 3、最初のゴールに対する目標設定

最初のゴールに辿り着くためには、階段を昇るように一歩ずつ昇っていきます。  
その進捗をチェックする設定です。  
まず、あなたは最初のゴールを何ヶ月後に手に入れたいですか？  
そのゴールから逆算して目標設定をしてください。

3ヶ月後とした場合

3ヶ月後のゴール1週間前にはどうなっていますか？

2ヶ月後にはどうなっていますか？

1ヶ月後にはどうなっていますか？

開始後1週間後にはどうなっていますか？

具体的な目標設定をしていきます。

私の治療を受ける人の中にも、イップスが治るか治らないか「0か100か思考」の人がいます。この思考は、治りにくい思考でもあります。

イップスが治ったと言えるのは、1回の治療が終わった後ではなく、何回か繰り返し治療した後なのに、1回の治療後に症状が0になっているかに注目してしまいます。

10→5→7→3→5→1→0と段々に改善されていくものです。

これを理解し、計画を立てることが重要です。

そのための、ゴール設定と具体的な目標設定です。

「効果が感じられたら継続する」のではなく「効果を得るために継続する」必要があります。ゴールを明確にして、進捗をチェックしていく必要があります。

ヒント

- ・何ができるようになっていそうですか？
- ・何ができるようになっていきたいですか？

例

ゴール直前：気にする機会がほとんどなくやっている  
2ヶ月後：10回に1回くらいしか気にならなくなっている  
1ヶ月後：気になる回数が半減している  
1週間後：少しだけスムーズに動く時があるのを実感する

ゴール設定を覚えておくためにも書き出しておきましょう。  
忘れてしまえばゴールは迎えられません。

## 【理解】

ここでの理解は、**自分のイップスを理解すること**です。  
多くの人が漠然とおかしいと感じているだけで、明確になっていません。

「いつ、何をすると、どうなってしまうのか？」  
「いつ、何をしているときは、大丈夫なのか？」

を明確にします。

明確にする項目の詳細

場面、状況、人、シチュエーション、異常を感じる体の部位とその様子、結果、健全な時の様子など

例えば、弓道の早気の場合。

「先生が見ている時に的前練習をすると、腕の力が抜けて会が1秒も保てず離れてしまう」

「1人で藁前練習をしている時は、腕の力も入り会が保てる」

野球イップスの場合

「マウンドから投球練習をすると、手首が固まってしまう、スナップが使えず暴投してしまう」

「試合でピッチャーに返球する場面で、肩に力が入り腕が伸ばせず、返球が届かない」

「20m以内の近い距離でのキャッチボールで、腕全体に力が入り、腕が振りきれず球が走らない」

ゴルフイップスの場合

「コースでティーショットをドライバーで打つ場面、肩周りが固まりトップから下りてこない。」

「練習場でドライバーを打つ時は問題がない」  
「30y 以内のアプローチで手前にピンが切られていると手首が固まり振れなくなる。」  
「ラフからのアプローチは大丈夫だが、花道からのアプローチになると体全体が固まり、リズムがわからなくなりトップしてしまう」

以上のようにイップ症状が出る場面を思い出し詳細に書き出してください。

間違えはありません。書き出す事が重要です。

書き出して気づくこともたくさんあります。数日たって気づくこともあります。

まずは、書き出しましょう。

## 【実践】

### 「自分の無意識の心を知るワーク」

イップスの原因は無意識の心の信号と体の信号の混線とその記憶です。

イップスを改善させるためには「無意識の心を知る」ことが重要です。

まずは、「理解」の項で書き出したイップス症状の場面からやってみましょう

1人静かな集中できる場所でおこなってください。

例

「試合でピッチャーに返球する場面で、肩に力が入り、腕が伸ばせず、返球が届かない」

この場面の自分をイメージします。

#### 【質問】

意識しているわけではないのでいつも気にしているわけではないけれど、無意識的に「返球の時はこうしなければならない」とこだわっていることがあるとすれば、それは何ですか？

#### 【回答例】

「返球はピッチャーの胸に返さなければいけない」と思っています。

→ 返球はピッチャーの胸に返さなければいけないという執着心があることがわかります。

【追加の質問】

「胸に返さなければどうなりますか？」

【回答例】

「ピッチャーを疲れさせてしまい、試合の流れが悪くなる」

【追加の質問】

「それは、実際に試合の流れが悪くなった経験があるために出来上がったルールですか？」

【回答例 1】

「はいそうです。先輩に返球した時に少しイラッとされたことがあり、そこから試合の流れが変わり負けた事があります。」

【回答例 2】

「いいえ、実際にそのような経験はありません。」

【回答例 2 への追加の質問】

「では、どのような経緯でそのようなルールが自分にできたと思いますか？誰かに言われたのですか？」

【回答例】

「はい、キャッチャーを始めた頃から指導者に返球はピッチャーの胸に返せ、疲れさせるなど指導されてきました」

【まとめ】

この例は、最後を2つにわけました。

1つ目は、

過去に先輩ピッチャーへの返球の際に、返球が外れ嫌な顔をされ、そこから試合の流れが変わり負けた「**経験**」から「返球は胸に返さなければならない」という**執着心**が無意識の心にある例です。

この執着心とその経緯が無意識の心の記憶にあり誤作動信号となり体の信号と混線してしまいます。

「なぜ？」と思われましたか？

執着心が強くなれば、「その通りにしなければならない」という自分と「そうならなかったらどうしよう」という否定的な自分が不一致します。この不一致がモヤモヤを作り出します。

私のサポートを受けていれば、例のように深くまで無意識を探索していくことは簡単ですが、1人でやろうとすると難しいかもしれません。

しかし、その時は、

「何がそう考えさせるの？」

「何がそのような行動の後押しになっているのですか？」

と自分の無意識にある「何か」を探索するように質問してみましょう。

イップス改善には、無意識の自分がモヤモヤしているということ、それが混線の原因になる心の状態だということ、混線するとイップスにつながる事を認識することで改善していきます。これは**脳の可塑性**という「刺激によって変化する力」を利用した治療法です。

次に、イップス症状が出る場面での無意識の**警戒心**について探索してみましょう。

【質問】

あなたは何か警戒している、起こったら嫌だなと思う事があるとしたら何でしょうか？

【回答例】

「 」

【追加の質問】

「それを警戒するのは、さらに何を警戒しているからですか？」

【回答例】

「 」

【追加の質問】

「それを警戒するのは、さらに何を警戒しているからですか？」

何度か繰り返し、もうこれ以上警戒することは見つけられないというところまで質問し、回答できたら自分の心の構造が深くまで認識できると思います。

残りはワークシートを参考に回答し、あなたの無意識の心を探しモヤモヤを認識してみてください。

モヤモヤの元を認識する事で、**脳が自動的に誤作動信号を健全な信号に切り替えてくれます**。あなたが意識的に何か考えを変更したり、良い考えを見つけたりする必要はありません。

## 「実践でワークする」

先ほどのワークは、集中できる場所でやるワークでしたが今度は実践の中（生活の中）でやってみましょう。

あなたのイップスが出る分野を実際にやっている時にやってみてください。

例えば、野球の練習の場面で練習場に着いた場面にします。

**【質問】**

「あなたからは何が見えますか？」

**【回答例】**

「仲間が見えます」

**【質問】**

「あなたは誰か1人を見るとしたら誰を見ますか？」

**【回答例】**

「A君が見えます」

**【質問】**

「無意識に選んだその人物に対して想起できる思いは何がありますか？」

**【回答例】**

「彼は野球が上手いと思いました」

**【質問】**

「何があなたにそう思わせたとおもいますか？」

**【回答例】**

「いつもミスせず上手なプレーをしているのを見ているからです」

**【質問】**

「いつもということは、彼は一度もミスをしたことがないのですか？」

**【回答例】**

「あまりしているのを見た事ありません」

**【質問】**

「あまりといつもは同じですか？」

【回答例】

「違います。時々ミスをしているのを見た事があります」

【質問】

「A君は上手だけど、あなたと同じで時々ミスをするのですね？」

【回答例】

「自分の方が多くミスをします」

【質問】

「あなたの方がミスが多いとどのようにしてわかるのですか？」

【回答例】

「自分のことだからわかります」

【質問】

「では、成功の回数はどちらが多いですか？」

【回答例】

「A君です」

【質問】

「それはどのようにしてわかりますか？」

【回答例】

「ミスする回数が僕の方が多いため成功はA君のほうが多いです」

【質問】

「成功ではなくミスをする回数を比べているのですね？」

【回答例】

「いつもそう考えている気がします」

初めての人では少し難しく感じたかもしれませんが、

「何がそう思わせているの？」

「どのようにしてその考えに辿り着いているの？」

と自分自身に関心を持ちながら心の構造を見つけようと質問していく、そして、素直に回答をしていくことができたならモヤモヤの原因がわかります。

【例の解説】

A君と比較する時に相手が上手なのは、自分のミス、他者のミスに注目することで上手かそうでないかを判断しています。

つまり、**ミスに注目する思考癖**があることがわかります。

ミスに注目する癖があれば、あらゆる場面で失敗やミスをチェックしてしまい、モヤモヤが溜まりそうだとわかります。

エジソンの名言

「私は失敗した事がない。ただ一万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」

という有名な言葉があります。

失敗を単なる失敗と捉えるのか、その方法ではうまくいかないことがわかったと成功につなげるのかは、捉え方次第なのです。

野球をしていてミスしたとしても、この方法ではうまくいかないのがわかったとすればそれはミスではなく成功なのです。

しかし、自分にミスに注目する思考癖があることを知らなければ、違った視点があることにも気が付きません。

自分には、ミスに注目する思考癖があったのだと捉えてもらえれば、心のモヤモヤは消え、混線は起こらず、イップスパターンはスイッチが入らないため、イップスは起こらなくなっていくのです。

お化け屋敷の例

お化け屋敷に入る前に恐怖心があるとします。

1度も入ったことがないから起こる恐怖心です。

1度お化け屋敷に入り、出てきたら、続けて2回目を入ります。

2回目に入る直前に1回目の恐怖は薄らぎ、同じ恐怖心はありません。

2回目、3回目と3回連続で入ったとします。

1回目の恐怖心は、3回目終了時にあるでしょうか？

答えは、無くなっています。

これはお化け屋敷の中身を認識したことで自動的に無くなりました。

中身のわからなかったものを認識すること（認知すること）によって、心の状態が変わるのです。

イップスの心の誤作動信号も、何が原因になっているかわからないと誤作動してしまいますが、繰り返し認識するだけで自然と誤作動しなくなるのです。

他のワークは、ワークシートを参照してください。

## 「経過観察をする」

ワークシートと実践ワークをやってみていかがでしたか？

やった瞬間からイップスに変化が起こる人も少なくありません。

しかし、一喜一憂するのではなく、イップス改善の超重要ポイントは「**記憶の再学習**」です。

混線が起こらなくなっている状態を学習させ、イップスパターンから健全パターンへと再学習させていく必要があります。

つまり、変化の経過を観察しなければ本当の意味での改善は難しいです。

少し変化したから良かったで終わらせては意味がありませんし。

1回で変わらないじゃんと言われても意味がありません。

経過を観察しながら、日々無意識の心を探索するようにしてください。

「この自分は、心のモヤモヤにつながってイップスの原因になりそうだぞ」、とわかってくるとそれは楽しくて、どんどん見つけたくなくなるはずですよ。

楽しくやるのがイップス改善のポイントでもあります。

楽しくイップスが改善できたら最高ですよ。

もし早期に改善したいとあなたが思っている場合は、私のサポートを受けてみてください。

本気で治りたいと思った時のあなたをサポートしたいと思いますので、

サポートを受けた方が手っ取り早いからという考えでは受けないでください。

## 「私のイップス治療について」

私が行うイップス治療は、対面式がメインです。

対面式のメリットは「**身体に聞く検査**」ができるため、的確に心の信号と体の信号の混線を見つける事ができることです。

私たちの体は、無意識の信号で動いていますので、誤作動があればブロックされるという前提で検査を行えば、足や腕を使い、力が入るか抜けるかの検査で誤作動を見つけていく事ができます。

どのような方法なのかは、ここまで読んでくださったあなただけに動画を作成していますので、登録して頂いているLINEに「動画」と入力し送信してください

動画 以外の文字を入れると返信のシステムが反応しない場合がありますので

動画とだけ入れて送信してください。

それでも送られて来ない場合は、[info@birthday-chiro.jp](mailto:info@birthday-chiro.jp) へその旨のご連絡をお願い

いたします。

2 番目の方法は、ZOOM サポートです。

ワークシートのような質問をしながら心のモヤモヤを見つけていくサポートです。

来院できない遠方の人や時間に制限がある人などにおすすめです。

ワークシートを実践して頂いたあなたであればわかるかもしれませんが、心の奥深くまで探索するのは1人ではなかなか難しい場合があります。慣れが必要です。

サポートを受けることであなたは自分の知らなかった本当の自分に出会えると思います。

注意点や方法については、LINE にて「ZOOM サポート希望」と送信ください。

ZOOM サポート希望 だけを送信しないと返信のシステムが反応しない場合がありますのでご注意ください。

それでも送られて来ない場合は、[info@birthday-chiro.jp](mailto:info@birthday-chiro.jp) へその旨のご連絡をお願いいたします。

## 第四章

### 「刺激がもたらす効果について」

本書をここまで読んでくださりありがとうございます。

最終章では、刺激がもたらす効果について解説いたします。

最終章になって初めて出てきた言葉「**刺激**」ですが、

イップス改善だけでなく、私たちは生きていくために刺激が重要です。

何か物を見て、それを認識するには、まずは物体からの映像刺激が脳に入力されなければなりません。映像刺激が無いのに見えてしまった場合、それは虚像かもしれません。

視力の問題でははっきり見える、見えないの違いでも刺激は異なります。

見えてしまうと恐怖を感じるものも、視力が悪くてぼんやりしか見えなければ恐怖に感じません。見えた瞬間に恐怖を感じますが・・・。

聴覚も犬には聞こえる音、若い人には聞こえるが、年配の人には聞こえない音などあります。刺激は同じでも脳で認識できるかできないかは人それぞれなのです。

地球上で最も平等に入力される刺激は重力です。  
特別な施設に行かない限り重力を感じます。これも刺激です。  
地球に住んでいると重力を感じることはありませんが、宇宙飛行士が地球に帰ってくると重力で歩けず、車椅子で移動する姿をみたことがあるのではないのでしょうか？

私たちには、様々な刺激が無意識レベルで入力され、処理され、出力されています。  
入力刺激が誤作動のスイッチになっている場合、そのスイッチがOFFになるように刺激を加え、健全になるように調整することができます。刺激を刺激で変化させます。

### 「イップスを改善させるための刺激」

イップスを改善させる刺激は「認知刺激」です。  
イップスの原因となる心の信号と体の信号の混線を「認知（認識）」することが刺激なのです。

「あーなるほど」「やっぱりそうだったか」「それが関係していたのか」と腑に落ちるのも刺激です。

「だから何!？」「それがどうした?」「よくわからない」と納得感がないのも刺激です。  
イップスが改善していくためには前者の**腑に落ちる、納得感のある刺激が必要**です。

イップスを理解していくと、あなたもイップスが治りそうな気がしてきましたか？

「治りそう」という思いも刺激です。

「絶対治らない」「治るわけがない」という思いの刺激とどちらが治りそうですか？

最後に刺激の重要性をお伝えした理由は、本書を最後まで読み、理解した上で、本気になった人だけに認知刺激の重要性を知って頂きたかったからです。

認知刺激は1人でも加えられます。

あなた1人でもイップスを改善させられる可能性は十分あるということを、最後まで読んでくださったあなたに伝えたかったのです。

イップスが改善し、ゴール設定した生活が手に入ることを願っております。

## 最後に

最後までお読みいただきありがとうございました。

本書には、私がこれまで学んできた、そして、実際に治療し改善させてきた経験からの重要な情報を詰め込みました。

ここで学び、理解したことを実践し、あなたのイップスが治っていくことを心から願っておりますし、正しいイップス情報が広まることを願っております。そして、本書で得た自分の無意識を探索する癖は、イップス改善のためだけでなく、あなたの人生を必ず明るくしてくれるはずですので習慣化しましょう。

ゴール設定をしっかりと設定し、イップス改善、その先のゴールへ向けて進んでいってください。あなたが活躍する姿を見られたら最高です。

LINE またが Instagram でご報告頂けたら幸いです。

それでは、本書を何度も読み返し、イップスを改善してください！

## 著者プロフィール

篠崎大輔：イップス治療専門家

19 歳からカイロプラクティックを学び始め、31 歳でバースデーカイロプラクティックを開業。これまでやっていたボキボキするカイロプラクティック、マッサージをするような整体に嫌気がさし、本質的な治療家になるための学習をスタート。

現在は、多くのイップスの悩みを改善にサポートすると同時に、ジストニア、自律神経失調症、メンタル症状などに苦しむ人々のサポートも行なっている。

どこへ行っても、何をしても治らないと困っている人も本気になれば必ず治るという信念でサポートを行っています。その信念を支える考えには、人間の持つ自然治癒力を信頼があります。

これまでのイップスサポート歴

- ・ プロ野球選手
- ・ プロゴルファー
- ・ 日本トップクラステニスプレイヤー
- ・ プロダーツ選手
- ・ プロボラー
- ・ その他、数多くの学生アスリートから音楽家、発声障害、階段イップスなどをサポート

治療に関するお問い合わせは、LINE または下記 E メールアドレスからお気軽にご連絡ください。

Email : info@birthday-chiro.jp

YouTube

Instagram

ホームページ

LINE

2021年11月22日デジタル発行

本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化、印刷等）並びに、無断複製物の譲渡及び配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。

また、本書を代行業者などの第三者に依頼して複製する行為は、例え個人や家庭内利用であっても一切認められておりません。

©バースデーカイロプラクティック

## イップス改善のためのワークシート

知識を学ぶだけでは、結果につながることはありません。学び、理解し、納得し、実践することで初めて結果が手に入ります。

本書を読んでくださったあなたに、ここで実際に実践することでイップス改善の手がかりを掴んで欲しいという思いで、このワークシートを作成しました。

本書で学んだことに沿って活用できる内容になっていますので、ぜひご活用ください

### ゴール設定ワーク

**最終ゴール：**あなたはイップスが改善することで何を手に入れたいですか？

(手放している、諦めている、本当はこうだった、目指していたものなどは何かありますか？)

**最初のゴール：**イップスが改善したとわかるのは何ができるようになった時ですか？

(イップス詳細化ワークを参考に決めてみましょう)

**目標：**最初のゴール到達までの進捗目標を決定しましょう

「最初のゴールを迎える1週間前にあなたはどのような状態になっていますか？」

「2ヶ月後あなたはどのような状態になっていますか？」

「1ヶ月後あなたはどのような状態になっていますか？」

「1週間後あなたはどのような状態になっていますか？」

**イップス症状詳細化ワーク**：あなたのイップスを詳細にしましょう。

いつ、何をすると、どうなりますか？

(場面、状況、人間関係、シチュエーション、体の異常部位とどうなるか、結果どうなる、健全な時の様子は？)

いつ、何をしている時は、大丈夫なのですか？

### 無意識の心認知ワーク

「イップス場面ではあなたは何にこだわっていますか？（執着心）」

・

「そのこだわりはどのような経緯でできましたか」

・

「こだわるようになったきっかけは何ですか？」

・

「イップス場面ではあなたは何を警戒していますか？（警戒心）」

・

「その警戒心のさらに深くでは何を警戒していますか？」

・

「さらに深くでは何を警戒していますか？」

・

「イップス場面のあなたが強く信じている考えは何ですか？（信仰心）」  
（～ができなければならない、～しなければならない、こうでないといけないなど）

・

「あなたの何がそれを強く信じるようにさせていますか？」

・

「もしその思考が無かったらあなたはどうなりますか？」

・

「イップス場面で能力的に大きく見せようとしているあなたを探してください（虚栄心）」

・

「大きく見せるのは、何を恐れているからですか？」

・

「大きく見せるようになった経緯は何ですか？」

・

「トップス場面のあなたが競争しているのは何とですか？（競争心）」

（特定の人、理想の自分、社会全体、グループ全体の人など）

・

「あなたはその競争相手と競争してどうあるべきだと考えていますか？」

・

「その考え通りになった場合、あなたは何を手に入れますか？」

・

「トップス場面でああなたが疑っているのは何ですか？（猜疑心）」

（自分自身、特定の人物、特定のグループなど）

・

「その何を疑っていますか？」

（どうせ～、また～、こうなったらこうなるに決まっているなど）

・

## 実践での認知ワーク

イップスが出る分野をやっている時に実践してみましょう。

様々な組み合わせで自分の無意識の心とそのモヤモヤを探索してみましょう。

- 1、目を向ける対象を決める
- 2、その対象に対する無意識の心を探索
- 3、その対象に対する無意識の心によって起こるモヤモヤを探索

### ステップ1：目を向ける対象を決める

特定の人物（自分自身、指導者、先輩、後輩、友人、親、その他）

グループ（指導者、観客、ファン、先輩、後輩、仲間、両親、その他）

場面（イップスが出る場面、試合、練習中、特定の場面、その他）

### ステップ2：その対象に対する無意識の心の探索

「その対象との関係であなたは何にこだわっていますか？（執着心）」

「その対象との関係であなたは何を警戒していますか？（警戒心）」

「その対象との関係であなたが強く信じている考えは何ですか？（信仰心）」

「その対象との関係で能力的に大きく見せようとしているあなたを探してください（虚栄心）」

「その対象との関係であなたが何を競争しているのですか？（競争心）」

「その対象との関係であなたは何を疑っていますか？（猜疑心）」

「その対象との関係であなたは何を期待していますか？（期待）」

「その対象との関係であなたはどのような義務を感じますか？（義務）」

「その対象との関係であなたは何を避けたいですか？（逃避）」

「その対象との関係であなたがひそかに喜んでいることは何ですか？（喜び）」

例1) ある特定の先輩との関係であなたは何にこだわっていますか？

例2) 指導者全体との関係であなたは何を警戒していますか？

例3) 観客との関係であなたは何を大きく見せようとしていますか？

**ステップ3:**

**その対象に対する無意識の心によって起こるあなたのモヤモヤを探索**

「ある特定の先輩との関係でわかった自分のこだわりによって起こるモヤモヤはなんですか？」

例：先輩から怒られないかばかりこだわっているので、伸び伸びと本当の自分のプレーができずモヤモヤしている自分がある。

「指導者全体との関係でわかった自分の警戒心によって起こるモヤモヤは何ですか？」

例：指導者全体からの評価ばかりを気にしていて緊張感が強くリラックスしたプレーができずモヤモヤしている自分がある。

「観客との関係でわかった虚栄心によって起こるモヤモヤは何ですか？」

例) 観客に否定的な見られ方をしないかドキドキして、良い人を演じてしまい、本来の自分がわからなくなりモヤモヤしている自分がある。

**注意点とヒント**

- ・間違えはないので、良い悪いの評価をせず、客観的な視点で自分を見るようにしましょう
- ・様々なパターンで様々なモヤモヤする自分を見つけてみましょう
- ・こういうのもイップスに関してそうだなという捉え方で取り組みましょう