



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

はじめに

第1章

「イップスを理解する」

- ・ イップスとは？
- ・ イップスの例
- ・ イップスの具体的症状について
- ・ イップスの原因について
 - ・ 信号について
 - ・ 無意識について
 - ・ 誤作動について
 - ・ 記憶について
- ・ イップスが治らない4つの原因
- ・ 練習で治らない理由
- ・ イップスになりやすい人の6つの特徴
- ・ イップスが治らない人の特徴
- ・ イップスが治る人の特徴

第2章

「イップス治療について」

- 1、体に聞く検査
 - 2、体の信号を整える
 - 3、無意識の心の信号を整える
 - 4、計画的に治療を受ける
- ・ イップス治療の受け方
 - 1、来院して治療
 - 2、zoom でサポート
 - ・ まとめ
 - ・ セルフワーク
 - ・ 著者プロフィール

はじめに

この度は「イップス改善ロードマップ」をダウンロードしてくださりありがとうございます。

本書を手にしてくださった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

と、現状を打破したいという強い思いを持たれている志の高い方だと思います。

そんなあなたのイップス改善をサポートするために、私がこれまでにプロスポーツ選手、学生アスリート、音楽家など様々なイップスをサポートし改善に導いてきた臨床経験を元にイップス治療に関する情報を詰め込んだ1冊を作成しました。

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 等で改善方法を探している
- ☐ 症状が気になり他のことに集中できない
- ☐ 治してくれる人を探している

実は、これらはイップスが治らない人の共通点です。

イップスが治らない原因は「イップスを理解していないこと」と「間違った方法を実践していること」です。

技術練習でイップスを一生懸命改善させようとしてもイップスは改善せず悪化してしまう可能性すらあります。

本書を最後まで読み、間違った方法を試すことをやめて、イップスを理解し、納得できたら私のサポートを受けてみてください。

本書には、イップスに関する情報が詰まっていますので、納得できるまで繰り返し読んでください。必ずあなたの役に立つはずです。

第1章

「イップスを理解する」

【イップスとは？】

イップスは、以前はできていた運動が、ある特定の場面になると心と体の信号が混線した結果、体が誤作動してしまい制御不能になる症状です。（具体的な症状は後述）

例を挙げて、イップスとイップスではない場合を説明していきます。

「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上手く、高校は強豪校に入学。
強豪校に入ると周囲には自分より上手い選手が大勢いた。練習中に監督が見ていると緊張するようになり、次第に腕にも力が入るようになってしまった。
リラックスするように指導されたので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、腕が固まるようになり、暴投するようになった。監督に暴投を見られないようにフォーム改善を試しているが、監督が見ていると腕の緊張は悪化していった。投球時だけでなく、キャッチボールをしていても20m前後の距離は腕が固まってしまい投げられなくなった。

「投球イップスではない例」

小学校の頃から投手をしていて周囲より上手く、高校は強豪校に入学した。
強豪校でもエース候補とされ、監督からも期待もあり直接指導を受けた。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。今までの自分の投げ方で投げれば良いボールは投げられるが、監督の指導通りに投げられるように一生懸命練習をした。練習ではそこそこ投げられるようになったが、試合になると緊張して暴投することがあり、練習のように投げられず良い試合結果につながらず悩んでいる。

「投球イップス・イップスではない場合の違い」

例に挙げた投球イップスとイップスではない例の違いは「運動障害」があるかないかです。
イップスの場合は、腕が緊張して固まってしまうという運動障害を伴いますが、イップスではない場合は、精神的緊張の結果、思い通りのパフォーマンス結果に繋がらないだけです。
イップスは「運動障害」を伴います。

「テニスイップスの例」

親の影響で小学校低学年からテニスを始めた。親の指導もあり高学年の頃に全国大会で優勝するまでに成長した。中学も全国ではトップレベルの成績を維持し、高校は親元を離れテニスの強豪校へ進学。1年生から結果を残してきたが1年生最後の大会の団体戦で自分が負けたことで団体戦優勝を逃した。2年生に上がるとサーブを打つときにどこに上げていいのかわからなくなり頭が真っ白になるようになった。アンダーサーブは問題ないのでそれで対応しているがサービスが取れず試合に勝てなくなっていった。練習ではサーブを上げられるのに試合になるとサーブの球をどこにあげればいいのか感覚がわからなくなり頭も真っ白になってしまいサーブが打てなくなった。

「テニスイップスではない例」

親の影響で小学生低学年からテニスを始めた。親の指導もあり高学年の頃に全国大会で優勝した経験を持つ。中学も全国ではトップレベルの選手を維持し、高校は親元を離れテニスの強豪校へ進学。1年生から結果を残してきたが1年生最後の大会の団体戦で自分が負けたことで団体戦優勝を逃した。

その後から監督や先輩からサーブの指導をされるようになった。真っ直ぐ上げるように指導されるが毎回真っ直ぐになっていないと叱られ悩んでいる。大会では真っ直ぐ上げられるかばかり考えるようになってしまいサーブが入る確率が悪くなり悩んでいる。

「テニスイップス・イップスではない場合の違い」

例に挙げたテニスイップスはサーブイップスです。

この例のイップスとイップスではない場合の違いは「感覚障害」があるかないかです。

イップスの場合は、サーブを上げる感覚がわからなくなってしまい頭も真っ白になってしまいます。イップスではない方は、監督や先輩の言う通りの真っ直ぐに上げられないだけで感覚異常や運動障害はありません。大会でサーブが入らないのは結果的に入らないだけであり、イップスだから入らないわけではありません。

イップスは「感覚障害」を起こすことがあります。

「ゴルフイップスの例」

プロゴルファーになり大会にもそこそこ出られるようになってきた。

ある大会で優勝できるかもしれない場面でドライバーショットがOBになってしまい結局優勝どころか酷い順位まで落ちてしまった。その後からドライバーショットでOBを打つことが増えてしまった。詳しく聞くと、右がOBのホールだとOBを打ってしまい、左がOBの場合は大丈夫で良い球が打てるとのこと。それが続いているため、ドライバーだとOBしてしまうので違うクラブで打つようにしてなんとか大会には出ている。

「ゴルフイップスではない例」

プロゴルファーになり大会にもそこそこ出られるようになってきた。

ある大会で優勝できるかもしれない場面でドライバーショットが OB になってしまい結局優勝どころか酷い順位まで落ちてしまった。その後からドライバーショットで OB を打ってしまうのではないかという恐怖心を持つようになった。その結果、左右どちらにも OB を打ってしまう頻度が増えたため大会で結果が出せず悩んでいる。

「ゴルフイップス・イップスではない場合の違い」

ゴルフイップスの例では「パターン化」の有無が関係します。

感覚異常も運動障害もないけれど、特定の状況になると必ずドライバーで OB を打ってしまうというパターンです。

イップスではない方は、特定の場面やパターン化は起こっておらず、ただ OB 頻度が上がり大会で結果が出ないことに悩んでいます。

パターン化によるイップスは、ドライバーを打たなければ問題なかったり、特定の状況でなければ打てたりするためイップスだと気が付きにくい場合があります。

その結果、技術練習でなんとかできると考えてしまいイップスに気づかず対処もしない人が多いです。

「イップスとは？まとめ」

イップスは、以前はできていた運動が、ある特定の場面になると心と体の信号が混線した結果、体が誤作動してしまい制御不能になり「運動障害」「感覚障害」「パターン化」が起こる症状です。

「イップスの具体的な症状について」

運動障害の場合

- ・体が固まる
- ・体が動かなくなる
- ・体の一部が異常に緊張して力が入る
- ・体が勝手に動いてしまう
- ・体の動きがスムーズではなくなる
- ・体の一部が異常な動きをする etc

感覚障害の場合

- ・指の感覚がなくなる

- ・体の位置がわからない
- ・頭が真っ白になる
- ・どう動かせばいいのかわからなくなる etc

パターン化

- ・特定の同じ場面になると必ずミスする
- ・特定の人が関係して毎回ミスが起こる etc

「イップスの原因について」

イップスの特徴を理解した上で、次にそれはなぜ起こるのか？イップスの原因について説明します。

イップスの原因は、体を動かす信号とそれに影響を与える心の信号の混線です。信号が混線した結果、体が制御不能（誤作動）になりイップスを起こします。さらに、一連の誤作動パターンは記憶されるためイップス症状は繰り返されます。

信号、無意識、誤作動、記憶について詳細に説明します。

「信号について」

人間の体には「信号」が流れています。

体をコントロールする信号は、脳と体を行き来し体を動かします。

その際、感情や過去の経験、未来予測などの無意識の心の信号が影響します。

例えば、怖い思いをした場所は避けたり、上手くいった経験は楽しいと思い何度もやるようになったり心の影響を受けて体を動かし、行動を決定します。

運転が苦手と思い込んでいる人は高速道路の運転を避けたりします。

運転が上手、楽しいと思い込んでいる人はどこへでも運転していきます。もしかしたら危険な運転もするかもしれません。

つまり、避けるから悪い、得意だから良いということでもありません。

ここでは心と体の両方の信号が体をコントロールしていることを理解してください。

「無意識について」

人間は行動の90%以上を無意識の信号でコントロールしています。

歩く、走る、手を上げる、起き上がる、どんな行動も意識しなくてもできるはずです。

体で覚えたことを信号が勝手にコントロールしてくれるのです。

パソコンのブラインドタッチやスマホのフリック入力など頭で考えながらやっていたら遅くなってしまいますよね。でも体が覚えた信号で動かせば素早くスムーズにできるのです。

投げる、打つ、弾く、声を出すなども本来は無意識にできます。しかし、上手に投げる、狙ったところに投げる、決まった通りに打つなど、基準が高くなると意識が邪魔をしたり、無意識の心にある「あーしなければ」「こうしなければ」が邪魔してきたりします。

その結果、信号は混線しイップスになってしまいます。

「誤作動について」

誤作動とは健全ではない状態のことです。

混線していない健全な信号であれば体はスムーズに動きます。

しかし、信号が混線した状態、つまりは誤作動信号になっている状態では、体は誤作動を起こします。

この誤作動を見つけていくことがイップス改善の鍵です。

- ・ 誤作動信号
- ・ 誤作動パターン
- ・ 誤作動記憶
- ・ 体の誤作動 etc

「記憶について」

人間の記憶には、体で経験して記憶する場合と頭で情報を入力して記憶する場合とがあります。その記憶を元に体をスムーズに動かしています。

過去の失敗経験も記憶しますし、その記憶に対する思いも記憶します。

イップス症状のイップスパターンも記憶します。

イップスには「記憶」が大きく関係していますので、誤作動記憶を健全な記憶に上書きしていくことで治っていきます。

これは、忘れるとか新しい思い込みをさせるとかではなく「これが誤作動記憶になっていたんだ」と「認識する」ことで、その記憶の信号が健全な信号に切り替わる「認知刺激」による記憶の書き換え方法です（認知調整法）。

健全な信号を再学習記憶していけばイップスは治ります。

「イップスが治らない4つの原因」

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

1、イップスを理解していない

イップスを失敗すること、ミスすること、上手にできないことと勘違いしている人は多いです。それらはイップスの結果そうになってしまうだけでイップスではありません。

イップスの症状について、イップスの原因について、イップスの治る方法について理解していけば治りますが、イップスを理解していないことでイップスが治らず悩んでいる人がいます。本書を読んで理解してみてください。

2、イップスが治る方法を知らない

イップスは治ります。

イップスを理解し、治療を受けてもらえれば治ります。

イップス治療については後述します。

しかし、巷にはイップスは治らない、一生持ち続けるものと間違った情報が流れています。それらは治らなかった人からの情報です。治った人は今の自分に一生懸命です。治ったことの情報発信に時間をかけていないので広がらないのかもしれませんが。当院で治った方からは感想も頂いてますのでそちらもご覧ください。

3、間違ったイップス情報を実践している

イップスかなと思った時どうしましたか？

- ・指導者に相談する
- ・友人に相談する
- ・ネットで調べる
- ・YouTube を参考にする

現在では様々な方法で情報収集ができるため間違った情報で実践してしまうことがあります。

間違っていると言える理由は、イップス治した経験がない人が発信している情報だからです。特に、指導者やプロ選手、イップス経験者などからの情報は注意が必要です。

指導者やプロ選手は、体の使い方や経験的には優れていますが、イップスについてはわかっ

ていません。わかっていたら技術練習でなんとかしようとはしません。

イップス経験者も自分自身が抜け出した経験があったらそれを伝えてくれるかもしれませんが、しかし、それは1例にしか過ぎません。その人には合っていたかもしれませんが、あなたに合っているかは分かりません。イップスのタイプも悩みもイップスの原因も全く違うからそれを鵜呑みにしてはいけません。

色々な情報がありますが、現在それを試していて良い傾向な人はそのまま続ければ良いと思いますが、変わっていない人は本書で正しい情報を知って頂ければと思います。

4、イップスが治る方法を実践していない

当院の情報を手に入れても試さない人、実際に来院されても治療を素直に受けない、計画的に受けない人がいます。

信じるって意外と難しいことなのかもしれません。

当院では、イップスに関する情報を本書だけでなくホームページや YouTube などでも発信しています。それらの情報を確認して見極めてほしいと思います。

まだ、半信半疑で本気になっていない状態で試しに1回受けてみようという段階では、時間とお金の無駄になりますので治療は受けないでください。無料相談も受けていますのでそこから相談してください。

治療を受けようと思った場合は、最後まで諦めず受けてもらいたいと思います。

治療回数も4~10回は必要になります。魔法のように治してもらえる治療でもありません。

1回で魔法のような治療を求める人や治してもらおうとする他責思考の人はすぐに諦めてしまう傾向がありますのでご注意ください。

イップスが治る方法がわかっていても素直に実践しない人は少なからずいます。

「技術練習で治らない理由」

イップスが治らない人で練習で治そうとしている人は多いです。

しかし、イップスの原因で説明した通り原因は心と体の信号の混線です。混線は心のモヤモヤでもあるので、練習を頑張れば頑張るほど心の混線はひどくなりイップスが治らなくなる可能性があります。

そもそもイップスの原因は技術ではないので当然技術練習しても治らないです。

もし、技術不足がイップスの原因だった場合を考えてみましょう。

技術が不足している人とは誰でしょうか？

そうです！初心者です。

初心者でイップスの人を見たことがありますか？あるわけないですよね。

初心者がイップスだったらスポーツなどできるはずがありません。

みんな最初は初心者で技術不足なんですから。

イップスは上級者になる症状です。

上級者は、練習に練習を重ね体で覚えたパフォーマンスがあります。それと同時に上級者としての立場に立たされています。チームでの責任、強豪校での立場、プロフェッショナルとしての立場など。それによる周囲からの期待、自分自身の期待、恐れ、逃避、劣等感と心は揺れ動いています。

そのような状況で、以前はできていた動きができなくなるので技術不足が問題ではないことがわかるはずです。

指導者や仲間は、以前と違って体がこうなっていると指摘するかもしれません。しかし、それはイップスだからそうになってしまうだけです。

例えば、投球イップスで肘が下がり過ぎていると指導する人がいるかもしれません。これはイップスで体が固まってしまうから肘が上がらないのです。それを上げようとすればするほど上がらないことに悩みイップスは悪化します。

心の誤作動信号を明確にし、混線を起こさないように健全な信号に再学習させていけば、技術的な問題はないので当たり前のように以前のパフォーマンスを発揮することができるようになります。

「イップスになりやすい人の6つの特徴」

- 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、自分をよく見せようとする
- 6、自分の本音がわからない

まとめると、理論派で完璧主義な真面目な人がなりやすいです。

真面目なので、他人の話やアドバイスを聞き過ぎてしまいます。その結果、その通りにできているか他人の評価が気になり、教えてもらいたがりです。評価もされたいので自分を良く見せてしまいがちで、本当の自分がわからなくなってしまいます。

このような真面目な人がイップスにはなってしまう傾向です。

1 つずつ解説します。

【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、そんな理論は頭で考えながらやっていません。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、こうしていなければならないと自分の感覚よりも理論を重要視しがちです。

それでは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。

スポーツでは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 割程度と言われています。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。

自分を許せないのもありますが、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。もともと人間は脳を 100%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、比較相手もころ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込ん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で、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。本当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、自分を信じる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。

「イップスが治らない人の特徴」

- ・頑固
- ・こだわりが強い
- ・他責思考
- ・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、当院でサポートしてもらおうと決めて来たにも関わらず信頼せず、実践もせず、否定的で、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ります。そのため治るためのサポートができず治りません。

イップスを改善するには、原因は自分の中の心の信号にあることを認識しなければなりません。そして、それを見つけにいかねばなりません。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」

- ・素直
- ・主体性がある
- ・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。しかし、多くの人は4回以上10回程度かかります。

治る人に共通することは、素直に話を聞き、主体的かつ計画的に取り組み最後まで諦めません。これまでイップ스에悩み、治って来なかったので、藁をも掴む思いで話を受け入れる姿勢を持っています。人間は自分のものさしで測る癖を持っていますが、治る人は素直に話を聞き「なるほど」というスタンスで治療を受けてくれています。質問があれば積極的に聞いてくれます。

そして、計画的に治療を受けてくれます。

1週間に1~2回を最低でも1ヶ月は続けます。1ヶ月目で改善傾向をみんな掴みます。その後は、3ヶ月くらいかかる人もいますが短期間で改善します。

初めは不安だったけど、信頼して通院して良かったと治った人は言ってくれています。

第2章

「イップス治療について」

- 1、体に聞く検査
- 2、体の信号を整える
- 3、無意識の心の信号を整える
- 4、計画的に治療を受ける

1、体に聞く検査

イップスの原因を特定するためには、あなたの体を検査道具として使用し、どんな誤作動信

号が原因になっているのかを特定していきます。

体に聞く検査は、足が揃うかズレるかの検査や腕や足に力が入るか入らないかの検査を刺激を加えながら行います。

体の反応を指標にする理由は、体は無意識にコントロールされているためです。無意識の反応を指標にすることで無意識領域が検査できるからです。

体に聞きながら治療を進めていきます。

2、体の信号を整える

イップス治療の本質は無意識の心の信号にありますが、体の信号との混線ですので、まずは体をコントロールする信号を整えます。

アクティベータメソッド（カイロプラクティック）で整えます。

あなたに体を動かしてもらいその時の反応を検査して誤作動信号を特定し、調整していきます。パチンという優しい刺激を加え神経の信号を整えていきます。

3、無意識の心を認識する

イップスの原因である無意識の心の信号を特定します。

文字情報の書かれたチャートと質問を用いて体に聞きながら特定していきます。

【流れ】

心に関係した文字情報が書かれたチャートを見ながら体に聞く検査をします。

「警戒心」で足に力が入らなくなったとします。

次に詳細チャートでどんな警戒心が誤作動しているのかを特定します。

イップスは実はイップスの分野に関係しない場合も多々あります。

例えば、家族関係の弟という立場の警戒心が反応したりします。その場合の例としては、兄との比較で両親がダメな弟と思っているんじゃないかという警戒心が影響していたりします。実際に両親の思いはわからないのですが、そう思い込んでしまう自分、いつもそう考えてしまう思考の癖があったりする人がいます。

あなたにはどんな警戒心があるのかを見つけ、体に聞く検査をして特定していきます。

体が陽性反応を示している所以納得感があるのが特徴の治療です。

そういう自分がいて心が誤作動してイップスになっていることを認識していきます。

様々な無意識の心を特定し、認識することで、混線した信号は健全な信号になっていきます。納得感があればあるほど改善につながる傾向があります。

4、計画的に治療する

イップス治療には計画性が重要です。

4回目までは1週間に1回で受けてもらうのが理想的です。

その後は、改善度合いによって1週間に1回なのか2週間に1回なのかを決めていきます。初回の治療以前にご自身で10回は通院するものと設定して初回を迎え、2回目以降も大体の計画を立てておいてください。

学校、仕事、練習を理由に計画が立てられないようなことがないようにしてください。

イップスは計画的に受ければ早期に治ります。

「イップス治療の受け方」

1、来院して治療

2、zoomでサポート

イップス治療を受ける方法は2通りの方法があります。

来院して治療を受けてもらった方がサポートはしやすいですが、遠方であったり時間確保が難しい人はzoomでもサポート可能です。

サポート方法は違ってきます。

来院された場合は前述した通りです。

zoomの場合は、体に聞く検査ができませんのでコーチング技法を用いたサポートになります。料金や時間も異なりますので興味がある方は https://birthday-chiro.jp/yips_zoom/へアクセスしてください。

「まとめ」

イップスについて本書を読む以前よりは理解できましたか？

まとめを読み、理解を深めたら、最後にセルフワークにチャレンジしてみてください。

イップス治療の簡単な入り口になっています。

イップス改善の流れ

1、イップスを理解する

2、イップス治療を受ける

イップスとは

イップスは、以前はできていた運動が、ある特定の場面になると心と体の信号が混線した

結果、体が誤作動してしまい制御不能になり「運動障害」「感覚障害」「パターン化」が起る症状です。

イップスの具体的な症状について

運動障害の場合

- ・体が固まる
- ・体が動かなくなる
- ・体の一部が異常に緊張して力が入る
- ・体が勝手に動いてしまう
- ・体の動きがスムーズではなくなる
- ・体の一部が異常な動きをする etc

感覚障害の場合

- ・指の感覚がなくなる
- ・体の位置がわからない
- ・頭が真っ白になる
- ・どう動かせばいいのかわからなくなる etc

パターン化

- ・特定の同じ場面になると必ずミスする
- ・特定の人が関係して毎回ミスが起こる etc

イップスの原因

心と体の信号の混線です。

信号が混線した結果、体が制御不能（誤作動）になりイップスを起こす。

さらに、一連の誤作動パターンは記憶されるためイップス症状は繰り返される。

イップス治療

心と体の誤作動信号を特定し調整する。

体の信号はアクティベータメソッドで治療。

心の信号はチャートと質問、体に聞く検査で特定し認知調整法で治療。

主体的かつ計画的に治療を受ける

「セルフワーク」

イップス治療で特定するイップスの原因となる無意識の心の信号を自分で探索してみましょう。自分を客観視することでご自身でも信号を変えることは不可能ではありません。

「警戒心 イップスが出る場面」

質問：あなたはイップスが出る場面で何を警戒していますか？

回答：

「執着心 イップス分野」

質問：あなたはイップス分野（例：野球）で何にこだわっていますか？

回答：

「恐怖心 イップスが出る場面」

質問：あなたはイップスが出る場面で何を恐れたり、心配したりしていますか？

回答：

「逃避 指導者との関係」

質問：あなたは指導者との関係で逃げたい気持ちになることは何がありますか？

回答：

「劣等感 ライバルとの比較」

質問：あなたは特定のライバルを思い浮かべると自分には何が足りていないと考えてしまいますか？

回答：

「期待 親からの期待」

質問：あなたは親からのどのような期待をされていると感じていますか？

回答：

「喜び 密かに喜んでいる自分」

質問：あなたは人には言わないけれど、密かに喜んではいることは何がありますか？

回答：

「存在感 現在やっているスポーツでどんな存在でありたいか」

質問：あなたはそのスポーツでどんな存在でありたいですか？

回答：

いかがでしたか？

数問でしたが無意識にいる自分を見つけることはできましたか？

本当の治療では、さらに深い質問をしていくことがほとんどです。

例えば、警戒心のさらに深くにある恐怖心や恐怖の背後にある存在感など心の構造を明確にしながらいっすの原因を特定していきます。

「警戒心のさらに深くにある恐怖」

質問：あなたは失敗を警戒しているようですが、失敗を警戒するさらに深くで恐れていることは何ですか？

回答例：失敗することで今まで積み重ねてきた実績が失われ、みんなからの評価が下がることを恐れています。

「恐怖の背後にある存在感」

質問：あなたは評価が下がることを恐れる背後に存在感が関係しているようですが、どんな存在でありたいのですか？

回答：今までいっすになる前はずっと先頭を引っ張る存在だったのが現在は置いてかれてチーム内で存在感が無くなってしまっています。リーダー的な存在でありたいのに評価が下がることが怖いです。

全ては無意識です。

良い悪いではなく、あなたの思考パターンとなり、あなたをモヤモヤさせている心の構造なのかもしれません。それが、無意識の心の誤作動信号となり、体を誤作動させ、いっすの原因になっています。

心の構造を認識するだけで、気持ちを入れ替えたり、考え方を変更したりする必要はなく、信号は脳の持つ機能が自然と切り替えを行なってくれます。あなたも持っている機能なので、あなたは無意識の自分を探索するだけでいっすは治っていきます。

いっすを理解した上で、いっす治療を受けてもらえれば、数ヶ月後にいっすは治っているでしょう。以前のように楽しく、活躍できる未来が待っているでしょう。

本書を読んでもまだ不安が残っている方は無料相談メールで全てをお伝えください。
いつまでもイップスに悩んで時間が過ぎていっている方も多くみてきました。
是非、無駄な時間を過ごすのをやめて治る道を進んでください。
イップス治療であなたをサポートできること、そしてイップスが改善した未来が迎えられることを願っております。
最後まで読んで頂きありがとうございました。

別特典の「イップスが改善した人からの感想」もご覧になり、参考にしてみてください。

「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。そ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、メンタル症状など病院で治らないと悩んでいる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。

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
- ・プロボレー
- ・全国上位学生アスリート
- ・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

2025 年 1 月 13 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、著作憲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

©バースデーカイロプラクティック