選手・指導者用 Science of Performance

# 心の状態 × 脳波 × パフォーマンス能力

心のコンディションがプレーの質を決定するメカニズム

◎ 技術以前に「心の状態」を整える価値

## アンリソースフル

**脳波・神経**

**β波優位**
過緊張・不安・自己監視が強い

**抜け出し方**
呼吸を整える / 足裏の感覚（グラウンディング）

## リソースフル

**脳波・神経**

**α波が増加**
落ち着き・注意の安定

**入り方**
いつものルーティン / 仲間への信頼 / 準備への自信

## フロー

**脳波・神経**

**α〜θ波の協調**
集中と没入・雑念の消失

**入り方**
結果より「今」に集中 / プレー自体を楽しむ

## ゾーン ⭐

**脳波・神経**

**θ〜γ波の統合**
高度な統合処理・直感的判断

**入り方**
完全な自動化 / 意図的な操作を手放す（無為自然）

**参考文献・理論：**M.チクセントミハイ「フロー理論」 / スポーツ心理学におけるゾーン研究 / 神経科学における熟達化と自動処理過程

※ 脳波・能力の関係は相関的知見に基づく概念図であり、個人差があります。
※ 能力の変動幅は主観的体感をイメージ化したもので、数値を保証するものではありません。