

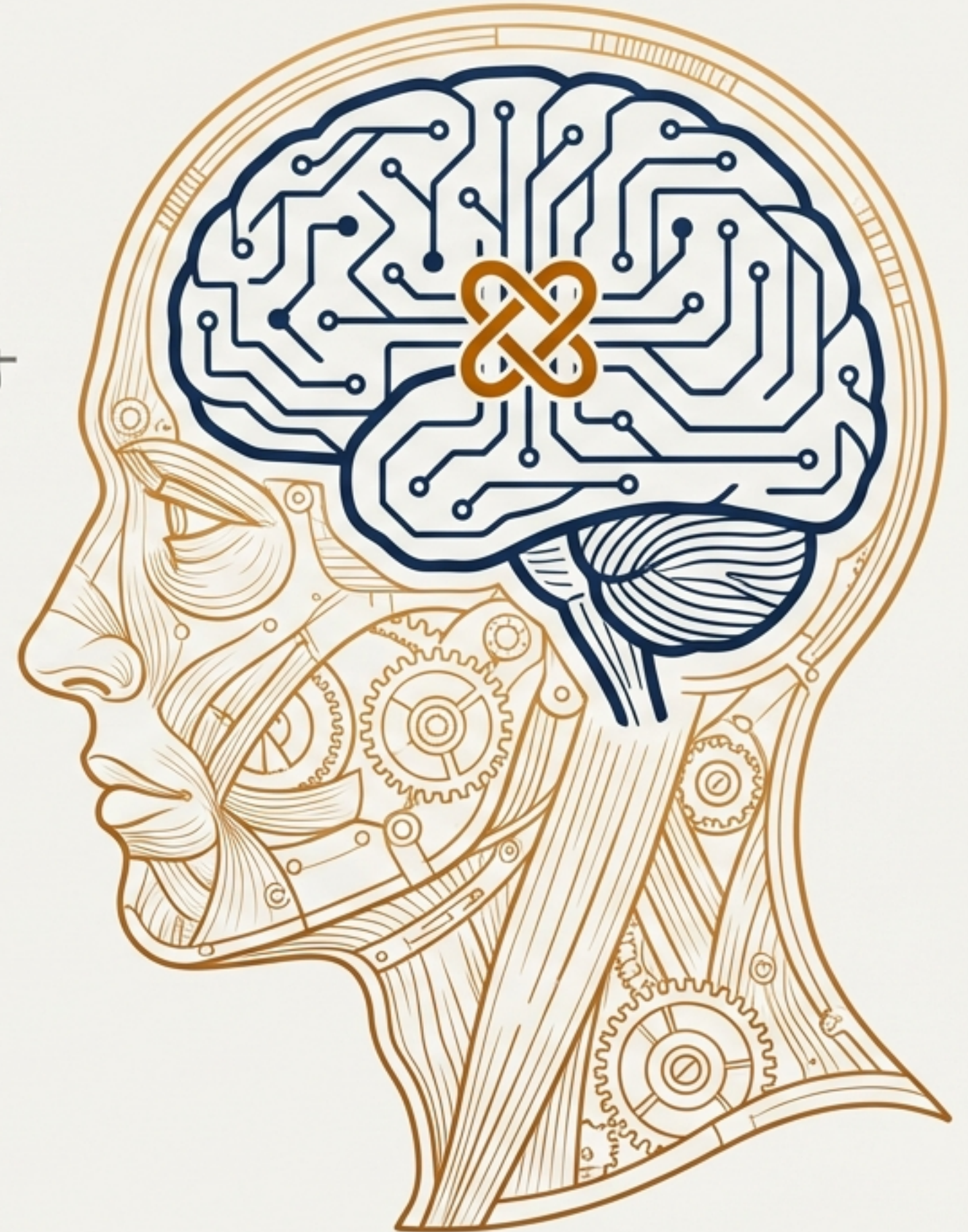
# 卓球イップスの真実：心身のシステムエラーを解き明かす

オリンピック選手の母が「純粹な喜び」を取り戻すまでの9日間の軌跡と認知調整法（PCRT）の力

---

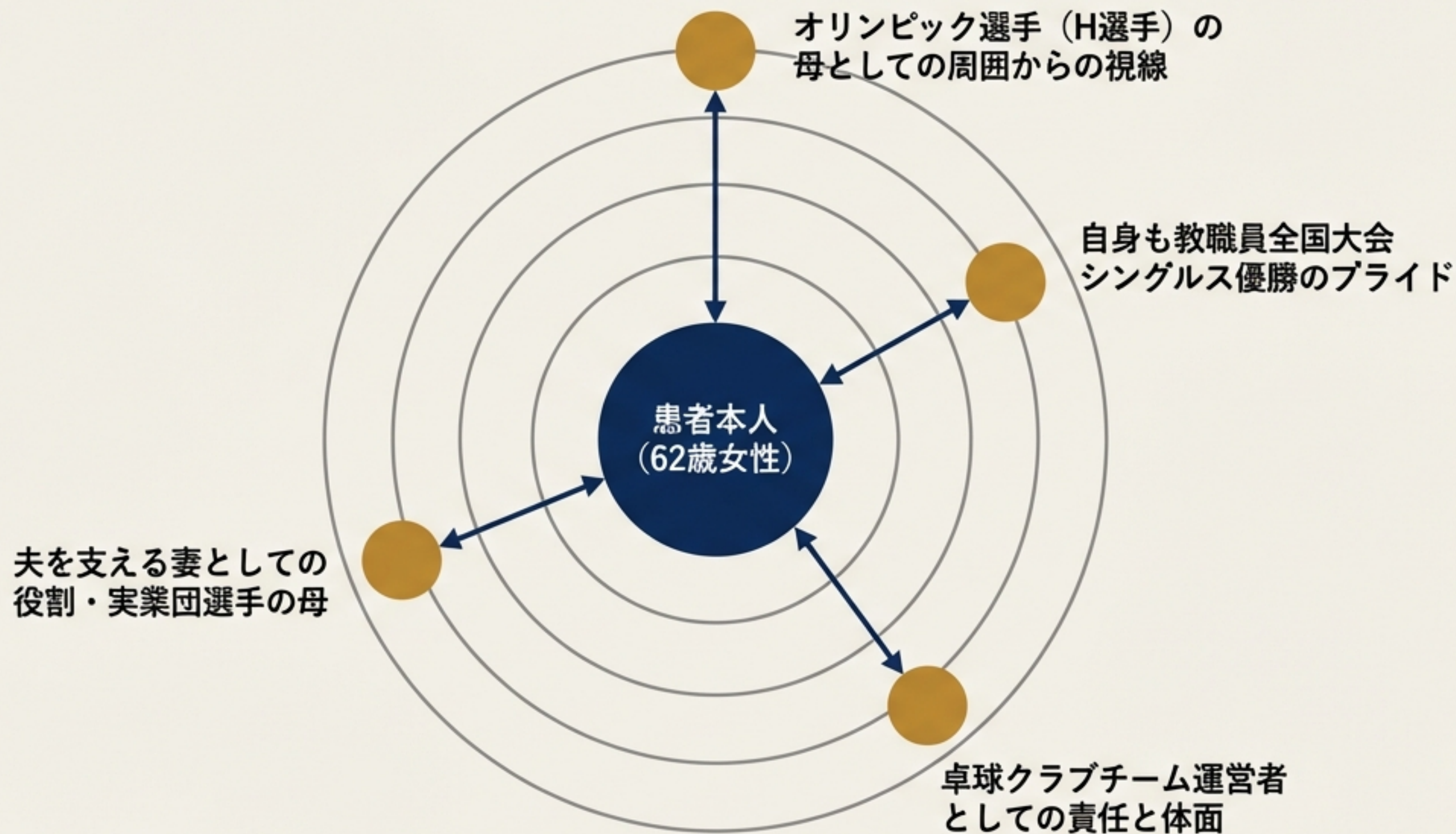
**イップスは気持ちの弱さではない。  
脳と身体の通信エラーである。**

症例報告：接骨院くら  
倉持怜史（PCRT歴4年）



# 見えない重圧のネットワーク：62歳・元全国王者のカルテ

## アイデンティティのプレッシャーマップ



主訴:  
サーブアップス (バック斜め下サーブで手首が固まる) / 両膝痛

状態:  
1年前から発症。アドバイスを受けるほど悪化し、NRS (痛みの主観的評価) は9/10。予期不安は10/10の極限状態。中程度のうつ症状を併発。

# 冰山モデル：イップス発生のメカニズム

## 【ハードウェアのバグ】

運動神経系の異常指令。「手首が固まる」  
「バック斜め下サーブが入らない」

脳の辺縁系（感情領域）における混線

## 【ソフトウェアのバグ】

無意識下のプレッシャー、過去の記憶、  
周囲の期待、自己評価の歪み

様々なアドバイスを聞き、意識すればするほど症状が悪化するの、アプローチする層（レイヤー）が間違っているためである。

無意識の感情が運動神経をハイジャックする

## デュアル・アプローチ：ハードウェアとソフトウェアの修復

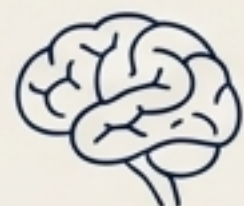
	ハード面（身体）	ソフト面（心・脳）
アプローチ名称	アクティベータメソッド（AM）	PCRT（認知調整法）
ターゲット層	筋骨格系、関節、 神経伝達の物理的歪み	脳の認知、無意識の感情、 記憶の混線
本症例での 主な対象	両膝痛、右股関節痛、 可動域制限	サービュップス（手首の硬直）、 極度の予期不安
治療の目的	物理的な神経干渉のリセット	無意識の「意味づけ」や「解釈」 のエラー解除

イップス完治には、ハードの整備だけでなく、脳からの誤った信号を止める「ソフトの再プログラミング」が不可欠である。

# 治癒のタイムライン：心の解放と連動する症状の消失



# 「潜在意識のコードを解く（第2・5回セッション）」



Keyword 1: **執着心** (Session 2)

「無意識の声:」

- ・子供たち（五輪選手・実業団）と自分とのギャップが許せない
- ・夫のプレースタイルへの羨望

「生体反応:」

右尺骨遠位端骨系における陽性反応

「結果:」

卓球に対するこだわりが整理され、サーブが「少し入るように」変化。



Keyword 2: **虚栄心** (Session 5)

「無意識の声:」

- ・卓球が無くなったら、自分には何もなくなってしまう
- ・これまでの卓球関係の繋がりを失いたくない

「生体反応:」

手関節回内・回外動作での異常反応を陰性化。

「結果:」

NRSが4まで低下。「あまり気にせずに打てる感覚」の獲得。

# ターニングポイント：「羞恥心」の吐露と純粋な喜びの回復

## 第7回セッションの発見：【羞恥心】

隠されていた記憶：  
過去の大会で子供たちが応援に来た際、  
簡単なプレーを失敗した

心の声：  
こんな簡単なボールも打てないのかと思  
われたくない  
優秀な子供たちに、カッコ悪い姿を見せ  
られない



初めて本心を治療家に吐露した瞬間（ラポールの最高潮）。この日を境に「周りからの評価を気にする自分」を手放し、PRT検査（生体反応検査）の反応が劇的に安定。NRSは2まで下がり、続く大会で全勝を果たす。

# イップスに苦しむアスリートへ：治癒への3つの鍵



純粹に競技を楽しむ心を取り戻すこと。それが、最高のパフォーマンスへの唯一の道である。