

2006 年度

科目名 <p style="text-align: center;">メンタルトレーニング演習</p>	対象学科・学年 文学部コミ3回生	担当者 <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>
授業テーマ ストレスとからだのトラブルの関係を知る。リラクゼーションの方法について知る。		
授業の概要と目標 ストレスは年齢、性差に関係なく起こりうるものです。現代社会の中で、心のストレスに気づくことなく日常生活を送っている人が多くいます。ストレスは心の病気ですが、その影響は体に反応し、影響を与えています。ストレスを自覚し気づいたときにはかなり深刻になっているケースが多いものです。メンタルトレーニング法を体験しながら自己コントロール法を学ぶ。		
評価方法 出席重視（受講態度）レポートと総合的に評価します。		
テキスト 適時資料配布	著者	出版社
参考書 スポーツメンタルトレーニング教本	著者 日本スポーツ心理学 会	出版社 大修館書店
授業スケジュール・内容 第1週 オリエンテーション 第2週 ストレスが招く心身のトラブル 第3週 ホルモンの変調が招く女性のトラブル 第4週 スランプとストレス「ストレスはあなたの得意分野に顔を出す」 第5週 「心の危険信号」からだの弱点に現れる。 第6週 自己診断「自分のエネルギー」をキャッチする。 第7週 ストレスコントロールの重要性（痛み・障害のリハビリ） 第8週 セルフコントロール（感情コントロールのテクニック） 第9週 パフォーマンスと自信（適切な目標設定と自信） 第10週 メンタルトレーニング（集中力トレーニング） レポート提出 第11週 メンタルトレーニング（イメージトレーニング） レポート提出 第12週 メンタルトレーニング（緊張緩和トレーニング） レポート提出 第13週 メンタルトレーニング（フォーム改造トレーニング） レポート提出 第14週 メンタルトレーニング（バイオフィードバック法） 第15週 あがり防止のための5因子 レポート提出		