

2007 年度

<p>科目名</p> <p style="text-align: center;">メンタルトレーニング演習</p>	<p>対象学科・学年</p> <p>文学部コミ3回生 人間人社3回生</p>	<p>担当者</p> <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>
<p>授業テーマ</p> <p>スポーツ場面で「集中力」を高めるメンタルトレーニング法を学ぶとともに、緊張、不安のコントロール法を学ぶ。</p>		
<p>授業の概要と目標</p> <p>大きな大会の前には、プレッシャーから、極度の緊張、不安、あがり症状が起こる。このような選手への心理サポートの必要性からメンタルトレーニング方法の研究が進められた。競技力向上、イメージ技法、セルフコントロールトレーニング演習を行いながら、メンタルトレーニング技法の基礎を学ぶ。</p>		
<p>評価方法</p> <p>出席重視（受講態度）、レポートとテストで総合的に評価します。</p>		
<p>テキスト</p> <p>適時資料配布</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>
<p>参考書</p> <p>スポーツメンタルトレーニング教本 スポーツ選手のための心身調律プログラム</p>	<p>著者</p> <p>日本スポーツ心理学会 白石豊 脇元幸一</p>	<p>出版社</p> <p>大修館書店 大修館書店</p>
<p>授業スケジュール・内容</p> <p>第1週 オリエンテーション</p> <p>第2週 ストレスが招く心身のトラブル ホルモンの変調と身体のトラブル</p> <p>第3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」</p> <p>第4週 競技スポーツと心理サポートの必要性</p> <p>第5週 メンタルトレーニングの展開</p> <p>第6週 あがり防止のための5因子・集中力向上</p> <p>第7週 ストレスコントロール (痛み・リラクゼーション)</p> <p>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)</p> <p>第9週 パフォーマンスと自信 (適切な目標設定と自信)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>第14週 メンタルトレーニング (バイオフィードバック法)</p> <p>第15週 まとめ テスト</p>		