

2008 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 style="text-align: center;">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>スポーツ場面での「集中力」を高めるメンタルトレーニング法を学び、緊張、不安のコントロール技法の演習を行います。</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びます。</p>				
<p>評価方法</p> <p>出席を重視します。積極的な演習への取り組み、レポートとテストを総合評価します。</p>				
<p>テキスト</p> <p>適時資料を配布します</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> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%; vertical-align: top;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション 2. 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 3. 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」 4. 競技スポーツと心理サポートの必要性 5. メンタルトレーニングの展開 6. あがり防止のための5因子・集中力向上 7. ストレスコントロール (痛み・リラクゼーション) 8. セルフコントロール (感情コントロールのテクニック) 9. パフォーマンスと自信 (適切な目標設定と自信) 10. メンタルトレーニング (集中力トレーニング) 11. メンタルトレーニング (イメージトレーニング) 12. メンタルトレーニング (緊張緩和トレーニング) 13. メンタルトレーニング (フォーム改造トレーニング) 14. メンタルトレーニング (バイオフィードバック法) 15. まとめ テスト </td> <td style="width: 20%; vertical-align: top; text-align: right;"> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> </td> </tr> </table>			<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション 2. 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 3. 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」 4. 競技スポーツと心理サポートの必要性 5. メンタルトレーニングの展開 6. あがり防止のための5因子・集中力向上 7. ストレスコントロール (痛み・リラクゼーション) 8. セルフコントロール (感情コントロールのテクニック) 9. パフォーマンスと自信 (適切な目標設定と自信) 10. メンタルトレーニング (集中力トレーニング) 11. メンタルトレーニング (イメージトレーニング) 12. メンタルトレーニング (緊張緩和トレーニング) 13. メンタルトレーニング (フォーム改造トレーニング) 14. メンタルトレーニング (バイオフィードバック法) 15. まとめ テスト 	<p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション 2. 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 3. 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」 4. 競技スポーツと心理サポートの必要性 5. メンタルトレーニングの展開 6. あがり防止のための5因子・集中力向上 7. ストレスコントロール (痛み・リラクゼーション) 8. セルフコントロール (感情コントロールのテクニック) 9. パフォーマンスと自信 (適切な目標設定と自信) 10. メンタルトレーニング (集中力トレーニング) 11. メンタルトレーニング (イメージトレーニング) 12. メンタルトレーニング (緊張緩和トレーニング) 13. メンタルトレーニング (フォーム改造トレーニング) 14. メンタルトレーニング (バイオフィードバック法) 15. まとめ テスト 	<p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p> <p>レポート提出</p>			