

2011年度

科目名	メンタルトレーニング演習			
担当教員	亀井 安子			
配当	人社3		コード	44063
開期	前期	講時	木曜日4限	単位数 2
授業テーマ	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。			
目的と概要	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。			
成績評価法	積極的な授業態度20％ レポート40％ 筆記試験40％の総合評価を行います。			
テキスト	適時資料を配布します			
参考書	スポーツメンタルトレーニング教本(日本スポーツ心理学会) スポーツ選手のための心身調律プログラム(白石豊 脇元幸一)			
履修に当たっての注意・助言 /準備学習	準備学習は、配布資料をよく読んで下さい。演習後のトレーニングの反復練習をしてください。			
講義計画				
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・リラクセーション) 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) レポート提出 11. 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 12. 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 13. 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 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				