

2009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	42760
開期	前期	講時	木曜日2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	平常点20% レポート40% 筆記試験60%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			
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション</li> <li>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</li> <li>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」</li> <li>4. 競技スポーツと心理サポートの必要性</li> <li>5. メンタルトレーニングの展開</li> <li>6. あがり防止のための5因子・集中力向上</li> <li>7. ストレスコントロール (痛み・リラクゼーション)</li> <li>8. セルフコントロール (感情コントロールのテクニック)</li> <li>9. パフォーマンスと自信 (適切な目標設定と自信)</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>14. メンタルトレーニング (バイオフィードバック法)</li> <li>15. まとめ</li> </ol>			