

授業科目名	メンタルトレーニング		科目コード	2012		
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学 年	2 年	
担当教員	中武 亮					
	実務経験教員（ ☒ 有 ・ 無 ） 実務経験内容 平成22年4月～令和6年3月 宮崎梅田学園（社会人野球）					
開講時期	☒ 前期・後期・通年・特別講義・その他			授業コマ数	30時間	
	☒ 必須 ・ 選 択 ・ 選択必須			単 位 数	1単位	
使 用 テキスト1	書 名	スポーツメンタルトレーニング				
	著 者	高妻容一				
	出版社	NHK 学園				
使 用 テキスト2	書 名					
	著 者					
	出版社					
参考図書	スポーツメンタルトレーニングワークブック					
授業形態	☒ 講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他（ ）					
＜授業の目的・目標＞ ・スポーツにおける「心技体」の「心（心理・精神・メンタル面）」を強化するためにコンセントレーションとリラックスとの関係を理解させる。						
＜授業の概要・授業方針＞ ・スポーツ選手としてやる気を高めこころで実力を発揮するのに必要な「集中力」を高め「プラス思考」のトレーニングをする。関連動作としての呼吸法も取り扱う。						
＜成績基準・評価基準＞ ・授業態度、積極性、提出物、試験、出席状況から総合的に評価する。						
＜使用問題集・注意事項＞						
＜授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他＞						

授業科目名		メンタルトレーニング
回	授 業 内 容	備 考
1	スポーツメンタルとは	
2	メンタルトレーニングの前に	
3	自分のメンタルを知ろう	
4	なぜメンタルトレーニングをするのか	
5	やる気を高める（やる気）とは	
6	自分をコントロールする	
7	心拍数や脈拍の確認（腹式呼吸の重要性）	
8	心理的スキルについて	
9	リラクゼーション	
10	理想的な心理状態	
11	プラス思考	
12	セルフトーク①	
13	// ②	
14	イメージトレーニング ①	
15	// ②	
16	セルフコンディショニング ①	
17	// ②	
18	// ③	
19	// ④	
20	集中カトレーニング ①	
21	スポーツ心理テスト ①	
22	// ②	
23	サイキングアップ	
24	ポジティブシンキング	
25	ネガティブシンキング	
26	レジリエンス ①	
27	// ②	
28	// ③	
29	ワークブック演習 ①	
30	// ②	