

授業科目名	メンタルトレーニング			科目コード	2012
学科・コース名	福祉総合学科 スポーツ福祉コース			履修区分	必修
授業形態	演習	開講学年	2年次	学期	前期
担当教員	中田 拓生	実務経験	有	単位数	1 単位
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テ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	・スポーツ選手としてやる気を高めこー一番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。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	スポーツメンタルとは			スポーツメンタルについて考える	30分
2	メンタルトレーニングの前に			自分とメンタルについて考える	30分
3	自分のメンタルを知ろう			自分とメンタルについて考える	30分
4	なぜメンタルトレーニングをするのか			自分とメンタルについて考える	30分
5	やる気を高める(やる気)とは			やる気を高める方法を考える	30分
6	自分をコントロールする			自分をコントロールする方法を探す	30分
7	心拍数や脈拍の確認(腹式呼吸の重要性)			腹式呼吸の実践	30分
8	心理的スキルについて			心理的スキルについて復習する	30分
9	リラクゼーション			リラクゼーション方法を考える	30分
10	理想的な心理状態			理想的な心理状態の復習	30分
11	プラス思考			プラス思考の方法を考える	30分
12	セルフトーク①			セルフトークの実践	30分
13	// ②			セルフトークの実践	30分
14	イメージトレーニング ①			イメージトレーニング実践	30分
15	// ②			イメージトレーニング実践	30分
16	セルフコンディショニング ①			セルフコンディショニングの作成	30分
17	// ②			セルフコンディショニングの作成	30分
18	// ③			セルフコンディショニングの作成	30分
19	// ④			セルフコンディショニングの作成	30分
20	集中力トレーニング ①			集中力トレーニングの実践	30分
21	スポーツ心理テスト ①			スポーツ心理テストの復習	30分
22	// ②			スポーツ心理テストの復習	30分
23	サイキングアップ			サイキングアップの復習	30分
24	ポジティブシンキング			ポジティブシンキングの復習	30分
25	ネガティブシンキング			ネガティブシンキングの復習	30分
26	レジリエンス ①			レジリエンスの復習	30分
27	// ②			レジリエンスの復習	30分
28	// ③			レジリエンスの復習	30分
29	ワークブック演習 ①			ワークブック演習の実践	30分
30	// ②			ワークブック演習の実践	30分
評価方法	・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。				
教科書参考書	ストレンクス&コンディショニングⅠ 理論編 特定非営利活動法人 大修館書店				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと