

学 科	鍼灸マッサージ科	学 年	1年生	期 別	後期	科目の実務経歴	有				
授業科目名	メンタルトレーニング			担当教員	小泉 隆裕						
授業の方法	講義、演習		単位数	2単位	時間数	30時間					
学修内容	メンタルトレーニングに関する基本的な知識と実践方法を習得する。また、実践方法を理解することで現場でメンタルトレーニングのテクニックを応用する力を身につける。										
授業の到達目標	I. プロフェッショナリズム II. 他者を思いやり尊重する態度、成長に必要な思考法の獲得 III. 基本的臨床能力 IV. 患者の主要な病歴を聴取できる能力										
授業計画	前 期			後 期							
	回	テーマ		回	テーマ						
	1			1	ガイダンス、メンタルトレーニングとは						
	2			2	自己分析と他者分析						
	3			3	モチベーション理論						
	4			4	目標設定理論と実践①						
	5			5	目標設定理論と実践②						
	6			6	覚醒水準と理想的な心理状態						
	7			7	イメージトレーニング						
	8			8	集中力のトレーニング						
	9			9	自信を高めるトレーニング						
	10			10	コミュニケーションのトレーニング						
	11			11	セルフコントロールの理論と実践						
	12			12	自己分析とプロセス思考の獲得						
	13			13	心と身体のセルフケア						
	14			14	実力発揮に必要な心理的準備						
	15			15	まとめ						
評価基準	評価:90-100点(A評価)、80-89点(B評価)、70-79点(C評価)、60-69点(D評価)、59点以下(F・不可)										
評価方法	平常点(40%)、毎回の授業で実施する小テストレポート(60%)			実務経験	体育学修士 所属学会…日本体育学会、日本スポーツ心理学会、国際応用スポーツ心理学会、日本フットボール学会 等						
履修上の注意	実技が中心の授業なので、周囲とコミュニケーションをとりながら、受け身ではなく積極的に参加してください。			授業時間外の学習	授業内容を実習や日常生活で応用することが重要な授業です。						
使用教材	適宜プリントを配布します。 「ゾーンに入るためのメンタルトレーニング スポーツで最高のパフォーマンスを発揮する」(高妻容一著、ヴァンメディカル)			連絡先	質問や相談があるときは直接訪ねるか、担任の先生を通して連絡してください。						