

| | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-----|----------|---|--------------------|------|--|
| 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%) | | | 実務経歴 | 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。 | | | 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。 | | | |