

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	無
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	講義および実技			単位数	2単位	時間数	30時間
学修内容	心理学に関する基本的な知識を習得する。また、実践方法を理解することで現場で心理学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 1. 他者を思いやり尊重する態度 Ⅲ. 基本的臨床能力 1. 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、心理学とは		
	2			2	心の健康(メンタルヘルス)		
	3			3	発達理論		
	4			4	スポーツ外傷・障害と心理的側面		
	5			5	学習理論		
	6			6	動機づけ理論		
	7			7	目標設定のトレーニング		
	8			8	イメージトレーニング		
	9			9	技能の分類、フィードバック		
	10			10	集中力のトレーニング		
	11			11	覚醒水準と理想的な心理状態		
	12			12	セルフコントロールの理論と実際		
	13			13	自信を高めるトレーニング		
	14			14	認知行動療法		
15			15	メンタルトレーニングの実践例紹介			
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。 「今すぐ使えるメンタルトレーニング-コーチ用」(高妻容一著、ベースボールマガジン社)			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。		