

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。 「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。			