

科目番号	43	科目名	メンタルトレーニング論		
英 文 科 目 名	Mental Training Theory				
大学・短期大学名	びわこ学院			大学	
連 絡 先	びわこ学院大学 教務課				
	TEL : 0748-35-0002		FAX : 0748-23-7202		
担 当 教 員	竹内 早耶香 (教育福祉 学部 講師)				
実 施 方 法	対面授業 遠隔授業 対面・遠隔併用				
教 室 名	5201講義室	会場	びわこ学院大学		
授 業 期 間	2023 年 4 月 11 日 (火) ~ 2023 年 7 月 25 日 (火) <毎週 火曜日> 1 時限・講時 9 : 00 ~ 10 : 30				
超過時の選考方法	抽選				
成績評価方法	定 期 試 験 (筆 記)	0			%
	レ ポ ー ト 試 験 (期 末)	50			%
	平 常 点 (出 席 ・ 授 業 態 度)	0			%
	そ の 他 (授 業 で の 課 題)	50			%
別 途 負 担 費 用	なし		あり()円		
そ の 他 特 記 事 項					
<p><講義概要・到達目標></p> <p>本授業では、アスリートの実力発揮やパフォーマンスの向上に関係する様々な心理的現象について理解を深めるとともに、自身の日常生活及び競技に対する姿勢について再考することを目指す。そこでは、心理スキルトレーニング方法の習得はもちろん、スキルトレーニングを通じて自身の心理的課題への克服に取り組む。体験的な理解を深める目的から、講義時に実習を予定している。</p> <p>① メンタルトレーニングの理論的背景を理解し、説明することができる。 ② アスリートが遭遇する、心理的現象に関する知識を習得し、説明することができる。 ③ 日常生活及び競技に対する姿勢について再考する態度を身につけ、自身の生活に応用することができる。</p>					
<授業スケジュール>					
回	月 日	テーマ・キーワード			
1	4 月 11 日	オリエンテーション			
2	4 月 18 日	メンタルトレーニングの理論的背景			
3	4 月 25 日	メンタルトレーニングの実際① アセスメント			
4	5 月 2 日	メンタルトレーニングの実際② セルフモニタリング			
5	5 月 16 日	メンタルトレーニングの実際③ リラクセーション			
6	5 月 23 日	メンタルトレーニングの実際④ 目標設定			
7	5 月 30 日	メンタルトレーニングの実際⑤ メンタルマネジメント			
8	6 月 6 日	メンタルトレーニングの実際⑥ メンタル・ブロック			
9	6 月 13 日	メンタルトレーニングの実際⑦ ピークパフォーマンス			
10	6 月 20 日	メンタルトレーニングの実際⑧ 集中力			
11	6 月 27 日	メンタルトレーニングの実際⑨ 行動変容技法			
12	7 月 4 日	メンタルトレーニングの実際⑩ バイオフィードバック技法			
13	7 月 11 日	メンタルトレーニングの実際⑪ フォローアップ			
14	7 月 18 日	心理サポートの実際			
15	7 月 25 日	まとめ			
<p><教科書・参考書></p> <p>必要に応じ、適宜、プリント・資料を配布する。</p>					