

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 Traning 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								

＜講義概要・到達目標＞

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。

- 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。

＜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

＜教科書・参考書＞

必要に応じ、適宜、プリント・資料を配布する。