

| 科目番号 | 42 | 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 | 2024 年 4 月 9 日 (火) ~ 2024 年 7 月 16 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 () | | 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> <p><授業スケジュール></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>月日</th> <th>テーマ・キーワード</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>4月9日</td><td>オリエンテーション</td></tr> <tr><td>2</td><td>4月16日</td><td>メンタルトレーニングの理論的背景</td></tr> <tr><td>3</td><td>4月23日</td><td>メンタルトレーニングの実際① アセスメント</td></tr> <tr><td>4</td><td>4月30日</td><td>メンタルトレーニングの実際② セルフモニタリング</td></tr> <tr><td>5</td><td>5月7日</td><td>メンタルトレーニングの実際③ リラクゼーション</td></tr> <tr><td>6</td><td>5月14日</td><td>メンタルトレーニングの実際④ 目標設定</td></tr> <tr><td>7</td><td>5月21日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑤ メンタルマネジメント</td></tr> <tr><td>8</td><td>5月28日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑥ メンタル・ブロック</td></tr> <tr><td>9</td><td>6月4日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑦ ピークパフォーマンス</td></tr> <tr><td>10</td><td>6月11日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑧ 集中力</td></tr> <tr><td>11</td><td>6月18日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑨ 行動変容技法</td></tr> <tr><td>12</td><td>6月25日</td><td>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</td></tr> <tr><td>13</td><td>7月2日</td><td>メンタルトレーニングの実際⑪ フォローアップ</td></tr> <tr><td>14</td><td>7月9日</td><td>心理サポートの実際</td></tr> <tr><td>15</td><td>7月16日</td><td>まとめ</td></tr> </tbody> </table> <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> | | | | 回 | 月日 | テーマ・キーワード | 1 | 4月9日 | オリエンテーション | 2 | 4月16日 | メンタルトレーニングの理論的背景 | 3 | 4月23日 | メンタルトレーニングの実際① アセスメント | 4 | 4月30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7日 | メンタルトレーニングの実際③ リラクゼーション | 6 | 5月14日 | メンタルトレーニングの実際④ 目標設定 | 7 | 5月21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 | 5月28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4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11日 | メンタルトレーニングの実際⑧ 集中力 | 11 | 6月18日 | メンタルトレーニングの実際⑨ 行動変容技法 | 12 | 6月25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2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9日 | 心理サポートの実際 | 15 | 7月16日 | まとめ |
| 回 | 月日 | テーマ・キーワード | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4月9日 | オリエンテーション | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4月16日 | メンタルトレーニングの理論的背景 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4月23日 | メンタルトレーニングの実際① アセスメント | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4月30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7日 | メンタルトレーニングの実際③ リラクゼーション | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 5月14日 | メンタルトレーニングの実際④ 目標設定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 5月21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 | 5月28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4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11日 | メンタルトレーニングの実際⑧ 集中力 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 6月18日 | メンタルトレーニングの実際⑨ 行動変容技法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 6月25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2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9日 | 心理サポートの実際 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 7月16日 | まとめ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |