

科目名 Course Name	メンタルマネジメント Mental Management			ナンバリング No.	C1-013		
年次	1年	単位数	前期	授業形態	2	授業形態	講義
担当者氏名	小竹 仁美						
連絡方法	本館2階研究室か、メールで対応。オフィスアワーは担当教員から説明する。						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1 DP2						
授業の概要と 到達目標	<p>心と体には相関関係があり、様々な場面において高いパフォーマンスを実現するためには、技術のトレーニングとともに心理的側面へのアプローチが重要である。これまでに蓄積された知見をもとにパフォーマンスにおける心身の関係を理解しコントロールするための手段を探る。</p> <p>① パフォーマンスと心理的課題について、客観的に分析・評価するための基礎的知識と態度を習得できるようにする。</p> <p>② メンタルトレーニングの基礎的技法を使うこと、説明することができるようにする。</p>						
授業の方法	講義形式とグループワークなどの参加型形式。						
学習成果	L01	パフォーマンスとメンタルの関係性について説明することや心理的課題への解決策を提案することができる。					
	L02	メンタルトレーニングの基礎的技法を使うこと、説明することができる。					
	L03						
	L04						
課題に対する フィードバック	小テストは実施後に各自にフィードバックする。						
教科書/ 参考図書	適宜、資料を配布もしくは C-Learning の「教材倉庫」に公開する。 参考図書: 基礎から学ぶメンタルトレーニング (ベースボール・マガジン社)						
履修上の留意点 やルール等	● 事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分とする。						
担当教員の実務 経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度					
レポート/作品					
発表					
小テスト	小テスト、確認テストを実施する。S 評価は得点率 9 割以上。	35	35		
試験	正誤問題及び説明問題を実施する。S 評価は得点率 9 割以上。	15	15		
その他					
合計		50	50		

回数		授業計画	
1	授業内容	ガイダンス、心身相関、メンタルトレーニングとは	小テスト①
	事前・事後学習	自分の心と体の状態を表に書き出す。	
2	授業内容	メンタルトレーニングの歴史、理論、根拠	小テスト②
	事前・事後学習	自身の状態をより良い状態に変化させる方法を考え実践する。	
3	授業内容	カウンセリングの基礎理論	小テスト③
	事前・事後学習	集団における人間関係を客観的立場で考える。カウンセリング理論に関する課題プリントに取り組む。	
4	授業内容	睡眠の基礎知識	小テスト④
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
5	授業内容	行動や思考の傾向を分析する方法(心理検査法、性格検査)	小テスト⑤
	事前・事後学習	自分の行動や思考の傾向を客観的立場で考える。	
6	授業内容	やる気を高める方法	小テスト⑥
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
7	授業内容	中間のまとめ	1回～6回の確認テスト
	事前・事後学習	確認テストを復習する。	
8	授業内容	ストレスの基礎知識	小テスト⑦
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
9	授業内容	セルフコントロール① 呼吸法	小テスト⑧
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
10	授業内容	セルフコントロール② 音楽の利用	小テスト⑨
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
11	授業内容	リラクゼーション① 漸進的筋弛緩法	小テスト⑩
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
12	授業内容	リラクゼーション② 自律訓練法	小テスト⑪
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
13	授業内容	サイキングアップ	小テスト⑫
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
14	授業内容	セルフトーク ポジティブシンキング	小テスト⑬
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	
15	授業内容	15回のまとめ	8回～14回の確認テスト
	事前・事後学習	授業内容を復習する。	