

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	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	榊 絵里加						
連絡方法	講義棟3階研究室かC-Learning に対応。オフィスアワーは初回授業時に説明する。						
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	リアクションペーパーを配布し、その中で自身の気になった点についての言及があれば適宜コメントや知識および理論に基づいた助言を行う。						
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。 評価Sは、指示されたテーマに対して詳細に課題を探究し、内容構成もしっかりしており、課題の要件を十分に満たしていること。						
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	実務経験(公認心理師 臨床心理士 5年)						

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	ディスカッション場面では他者の意見を尊重しつつ自分の考えを述べ、講義の際には的確な質問や、コメントシートへの記入があること。	30	10		
レポート/作品	評価Sは、指示されたテーマに対して詳細に課題を探究し、内容構成もしっかりしており、課題の要件を十分に満たしていること。自身の課題がよくまとめられ、具体的であり実現可能な内容は大いに評価する。	30	30		
発表					
小テスト					
試験					
その他					
合計		60	40		

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
	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	ストレスとは何か
	事前・事後学習	自身の状態としてどのようなストレスがあり、それをどう扱うかの方法を考え実践する。
3	授業内容	性格特性とストレスの関係
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
4	授業内容	睡眠の基礎知識
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
5	授業内容	セルフコントロール①音楽の利用
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自身がメンタルヘルスのためにどのように活用できるか考える。
6	授業内容	バイアスから見る判断の誤りと自己のメンタルマネジメント
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
7	授業内容	恋愛の理論と自己の判断・行動
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
8	授業内容	スポーツとメンタルマネジメント①
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
9	授業内容	スポーツとメンタルマネジメント②
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
10	授業内容	リラクゼーション① 漸進的筋弛緩法
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
11	授業内容	リラクゼーション② 自律訓練法
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
12	授業内容	レジリエンス・ハーディネス・ストレングスについて
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
13	授業内容	サイキングアップ
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
14	授業内容	セルフトーク ポジティブシンキング
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。
15	授業内容	15回のまとめ
	事前・事後学習	授業内容を復習し、自己に役立てる部分に何があるか考え実践する。