

科 目 名 (英 訳)	S・メンタルトレーニング Psychological Skill Training	開講学期 曜日時限	後期 水曜、2限																				
対象学年	第二学年	単 位 数	1単位																				
受講資格	特になし	募集人数	20名																				
担当教員	谷木 龍男																						
●授業の概要 (Outline of content and teaching method) 我が国におけるスポーツにおいては、心技体と心のありようの重要性が認識されています。そして、スポーツ心理学においてはメンタルトレーニングの名のもとに、複数の技法が開発され、スポーツ領域に留まらず、様々な領域に応用され、その効果に対するエビデンスが蓄積されつつあります。本講義では、スポーツにおけるメンタルトレーニングの理論と実践方法を学び、身心関連の様相を体得します。 ●授業の目的 (Primary goal) 授業の目的は、メンタルトレーニングを実践し習得する中で、身心関連の様相を体得し、自己・他者・社会との健全なコミュニケーションを行う基礎となる心理的スキルを獲得することです。 ●到達目標 (Objectives) メンタルトレーニングを実践し、基礎的な心理的スキルを獲得することを目指します。 ●授業計画 (Schedule) <table><tr><th>月</th><th>テーマ</th><th>内容</th><th>学習活動</th></tr><tr><td>10月</td><td>オリエンテーション セルフ・モニタリング</td><td>授業の展開と学習の進め方 自己分析 体ほぐし</td><td>授業オリエンテーション</td></tr><tr><td>11月</td><td>リラクセーション</td><td>漸進的筋弛緩法 呼吸法 自律訓練法</td><td>全体練習 グループ練習 質疑応答</td></tr><tr><td>12月</td><td>イメージトレーニング 目標設定技法</td><td>イメージの鮮明性と統御性 メンタルリハーサル</td><td>全体練習 グループ練習 質疑応答</td></tr><tr><td>1月</td><td>セルフ・トーク マインドフルネス 総括</td><td>短期療法 受動的注意集中の実践</td><td>全体練習 グループ練習 質疑応答</td></tr></table> ●成績評価の方法 (Grading scheme) 授業出席点60点、レポート20点、理解度・取り組み・技能20点。欠席は、原則3回まで。 ●教科書および参考書 (Textbooks and materials) ・スポーツメンタルトレーニング教本 スポーツ心理学会編 大修館書店、				月	テーマ	内容	学習活動	10月	オリエンテーション セルフ・モニタリング	授業の展開と学習の進め方 自己分析 体ほぐし	授業オリエンテーション	11月	リラクセーション	漸進的筋弛緩法 呼吸法 自律訓練法	全体練習 グループ練習 質疑応答	12月	イメージトレーニング 目標設定技法	イメージの鮮明性と統御性 メンタルリハーサル	全体練習 グループ練習 質疑応答	1月	セルフ・トーク マインドフルネス 総括	短期療法 受動的注意集中の実践	全体練習 グループ練習 質疑応答
月	テーマ	内容	学習活動																				
10月	オリエンテーション セルフ・モニタリング	授業の展開と学習の進め方 自己分析 体ほぐし	授業オリエンテーション																				
11月	リラクセーション	漸進的筋弛緩法 呼吸法 自律訓練法	全体練習 グループ練習 質疑応答																				
12月	イメージトレーニング 目標設定技法	イメージの鮮明性と統御性 メンタルリハーサル	全体練習 グループ練習 質疑応答																				
1月	セルフ・トーク マインドフルネス 総括	短期療法 受動的注意集中の実践	全体練習 グループ練習 質疑応答																				
対象学年	第二学年	単 位 数	1単位																				