愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2023年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	メンタルトレーニング演習		
担当者(Instructors)	山村 伸	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

近年、競技力の向上や競技場面での実力発揮をねらいとしたメンタルトレーニングに対する関心が高まっている。本演習では、メンタルトレーニングの理論的背景と実践内容を紹介し体験する。また、スポーツの指導者として、あるいは保健体育教員としてコミュニケーションやチームワークの重要性ついても理解し、指導に活かせるようにする。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	演習
授業の方法(Class method)	演習形式で行う。内容に応じてグループワーク及びディスカッションを実施する。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス	演習の目的、内容、進行方法などの説明。	□
第2回	メンタルトレーニングの概観	メンタルトレーニングにはどのような内容があるのかを学ぶ	□
第3回	自己分析1（心理的競技能力）	質問紙（DIPCA3）をもとに自己分析を行う	□
第4回	自己分析2（不安感情）	質問紙（TAIS2）をもとに自己分析を行う	□
第5回	目標設定の理論と実践	自己分析をもとに目標設定を行う	□
第6回	コミュニケーション1（アイスブレイク）	グループ毎に問題解決学習を行う	□
第7回	コミュニケーション2（コンセンサスゲーム）	グループ毎に問題解決学習を行う	□
第8回	ピークパフォーマンスの分析	自己のピークパフォーマンスについて分析する。	□
第9回	リラクセーション技法の理論と実践（自律訓練法）	リラクセーション技法としての自律訓練法を体験する	□
第10回	リラクセーション技法の理論と実践（漸進的弛緩法）	リラクセーション技法としての漸進的弛緩法を体験する	□
第11回	イメージトレーニングの理論と実践	イメージトレーニングについて理解し、実践する	□
第12回	集中力トレーニングの理論と実践	集中力トレーニングについて理解し、実践する	□
第13回	チームビルディングの理論	チームビルディングについて理解する	□
第14回	チームビルディングの実践	チームビルディングの手法を実践する	□
第15回	まとめ	本演習で学んだ事をレポートにまとめる	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

授業の内容を事前に書籍やインターネットを活用し調べておく（2時間） 毎回の授業終了時にレポート課題を課す（2時間）

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

レポート課題の内容は次週の授業時に解説・共有する。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	メンタルトレーニングに関する基本的な知識・実践的能力を身につけている

思考力・判断力・表現力	◇ 2019人間健康DP2	スポーツ場面で生じる様々な問題について、メンタルトレーニングの観点から考える事が出来る

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			100%	0%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

毎回の授業終了時に内容をレポートにまとめる。

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	スポーツメンタルトレーニング教本　改訂増補版　編日本スポーツ心理学会　大修館書店	978-4-469-26572-9
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	授業内で適宜紹介する	
2		
3		
4		
5		