メンタルマネジメント

科目ナンバー　7B233
基礎分野　　選択　　2単位

大木　雄太

1. 授業の概要（ねらい）

・この授業ではDP1に関する知識・技能を修得します。
・以下のトピックを取り上げます。
①ピークパフォーマンス
②目標設定
③リラクセーション
④イメージトレーニング
⑤積極的思考
⑥集中力
⑦心理的調整

2. 授業の到達目標

自己のこころの状態を適切に自己コントロールするための心理的スキルについて理解を深め、それを身につけることによって、試合などの実践場面や選手指導の場面で活用できることを目指します。

3. 成績評価の方法および基準

毎回のワークシート（20%）および最終レポート（60%）と平常点（20%：授業態度）から評価します。それぞれの授業では、メンタルトレーニングにおける代表的な技法を実際に体験し、それに基づいてグループディスカッションを実施します。授業態度では、受講者の積極的な課題への取り組みや、他者とのコミュニケーション等を評価します。

4. 教科書・参考文献

教科書
授業時に資料を配布します。
参考文献
日本スポーツ心理学会（編）　「スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版)」　大修館書店
中込四郎（編著）　「メンタルトレーニングワークブック」　道和書院
公益財団法人日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト：共通科目Ⅱ
公益財団法人日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト：共通科目Ⅲ

5. 準備学修の内容

次回授業のキーワードを書籍・インターネット等で調べて予習しておく（30分程度）。
各授業後は学んだ技法を自宅等で復習し、感想や新たに気づいた点を記録する（30分程度）。

6. その他履修上の注意事項

受講者としてはスポーツの試合に出場経験のある方が望まれます。ただし、試験、演奏会、スピーチなどの緊張場面における実力発揮に役立てることを目標に受講することも可能です。

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション　ガイダンス
【第2回】　メンタルマネジメントの意義とメンタルトレーニングの取り組み方
【第3回】　自己認識(1)パフォーマンスのレベルと心理状態
【第4回】　自己認識(2)心理テストと心理的問題調査の利用
【第5回】　目標設定(1)段階的な目標設定
【第6回】　目標設定(2)現実目標の設定　PDCA
【第7回】　覚醒水準(1)ピークパフォーマンス時の心理的世界の理解
【第8回】　覚醒水準(2)リラクセーション実習
【第9回】　イメージ(1)イメージトレーニングの意義
【第10回】　イメージ(2)イメージトレーニング実習
【第11回】　認知の再構成　積極的思考
【第12回】　集中力(1)注意集中のタイプ
【第13回】　集中力(2)シュミレーショントレーニング
【第14回】　日常の練習と試合前の準備
【第15回】　試合中の心理的調整と試合後の対処