

授業計画（演習）						
回	日付	ユニット	行動目標（SBOs）	学習方略（LS）	授業担当者	コアカリ／国試出題基準
1	9/6	選択説明	教養演習のコースを選択するために概論を対比できる。	資料や板書きにより、各コース概要をコース担当者が説明する。	コース担当者全員	
2	9/13	基本 メンタルトレーニングの	メンタルトレーニングとは何かを説明できる。	資料を配布し解説する。	川上正人	
3	9/27		メンタルトレーニングの必要性を説明できる。	〃	川上正人	
4	10/4	心理テストの種類と実際	1. 体や心のストレスについて説明できる。 2. チェック表を用いて評価できる。	〃	川上正人	
5	10/18		1. 種々の心理テストを説明できる。 2. チェック表を用いて評価できる。	〃	川上正人	
6	10/25	メンタルトレーニングの種類と実際	イメージトレーニング法を説明し、実施できる。	資料を配布し解説する。演習を行う。	川上正人	
7	11/1		呼吸法を説明し、実施できる。	〃	川上正人	
8	11/8		サイキングアップ法を説明し、実施できる。	〃	川上正人	
9	11/15		セルフトーク法を説明し、実施できる。	〃	川上正人	
10	11/22		ポジティブシンキング法を説明し、実施できる。	〃	川上正人	
11	11/29		リラクゼーション法を説明し、実施できる。	〃	川上正人	
12	12/6	メンタルトレーニングの応用	1. ピークパフォーマンスとは何か説明できる。 2. 遂行のためのイメージを創造できる。	〃	川上正人	
13	12/13		トレーニング効果のフィードバックや、継続の必要性について説明できる。	〃	川上正人	
14	12/20		医療とメンタルトレーニングとの関連性について討議し、関連づけられる。	〃	川上正人	
15	(/)	合学習 ふり返り総	1回から14回までの学んだことを説明できる。	〃	川上正人	