

コ ー ス	生命と科学〈健康科学とメンタルトレーニング〉 (Life & Science <Sports Physiology and Mental Training>)		
学年・期・単位	第1学年・後期・2単位	科目担当責任者	川上 正人 (言語情報・人文科学講座 体育学・准教授)
オフィスアワー	毎週月曜日17:00～18:00 (本部棟3階川上研究室)	メールアドレス	kawakami@kdcnet.ac.jp (質問受付)
一般目標 (GIO)	メンタルトレーニングは、今や世界各国のオリンピック選手やプロスポーツ選手が盛んに取り入れているスポーツ心理学のスキルである。あらゆる分野のスポーツ選手が、試合場面で最高の能力を発揮できるように心理学的にもトレーニングを行い、やる気などの精神力を高め、自分で自分をコントロールできるようにすることを目的としている。現代社会はいろいろな意味で種々のストレスを過大に受ける恐れがある。ストレスを回避するにはメンタル面に柔軟性を持つことが重要である。これらトレーニングは学生生活を乗り切るために役立つだけでなく、将来医療人になった場合にも役立つものと考えられる。本コースでは、メンタルトレーニングの重要性を認識すると共にその方法を習得する。さらに、健康の科学をテーマに、健康に関するさまざまな知識の習得を目標とする。		

講義ユニット	一般目標 (GIO)
1. メンタルトレーニングの基本	メンタルトレーニングの基本的な考え方、および必要性を理解する。
2. 心理テストの種類と実際	ストレスや、精神的不安の検査法について理解する。
3. メンタルトレーニングの種類と実際	アイコンタクト法、イメージトレーニング法、呼吸法、サイキングアップ法、セルフトーク法、ポジティブシンキング法、リラクゼーション法などのメンタルトレーニングの種類と技法を理解する。
4. メンタルトレーニングの応用	理想的な遂行状態すなわちピークパフォーマンスを引き出す方法を理解する。また、医療とメンタル的な関連性を理解する。
5. 健康の科学 (1)	噛み合わせや、足裏のつぼが、姿勢や、運動に及ぼす効果を理解する。
6. 健康の科学 (2)	応急処置、および、テーピングの技法について理解する。
7. 健康の科学 (3)	睡眠が生活リズムに及ぼす影響、および肥満とダイエットに関する知識を理解する。
8. 食の安全と安心	ヒトは口から食物を摂取し、必要な栄養を獲得する。その食物は収穫前の生育時に多くは農業にさらされ、その後加工時と保存のために添加物が施される。その際の食物に対する安全性の概念を修得する。

参考書		
書名	著者名等	発行所
スポーツメンタルトレーニング教本	日本スポーツ心理学会 編	大修館書店

授業計画						
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	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、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
2	9/6		メンタルトレーニングの必要性を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
3	9/13	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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
4	9/13		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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
5	9/20	種類と実際 メンタルトレーニングの	1. イメージトレーニング法を説明し、実施できる。 2. 呼吸法を説明し、実施できる。 3. サイキングアップ法を説明し、実施できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
6	9/20		1. セルフトーク法を説明し、実施できる。 2. ポジティブシンキング法を説明し、実施できる。 3. リラクゼーション法を説明し、実施できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
7	9/27	応用 メンタルトレーニングの	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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
8	9/27		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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
9	10/4	健康の科学(1)	噛み合わせが、姿勢や運動に及ぼす影響を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
10	10/4		足裏のつぼが、身体に及ぼす影響について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
11	10/11	健康の科学(2)	1. 応急処置、R.I.C.Eを説明できる。 2. 応急処置、アイシングを実際に施すことができる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
12	10/11		1. テーピングの種類を説明できる。 2. テーピングの技法を習得し、実際に施すことができる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
13	10/18	健康の科学(3)	睡眠の種類と、生活リズムの効果を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	C-1-①
14	10/18		肥満のメカニズムと、ダイエットの方法を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	C-1-①
15	10/25	安心 食の安全と	1. 食物に使われる農薬を列記できる。 2. 農薬の除去法を説明できる。	PCと資料を用いて講義する。	川瀬俊夫、 斉藤 勲 (招聘講師)	総(Ⅱ)-6-B-3-c,d

授業計画						
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
16	10/25	安心 食の安全と	1. 食物に使われる農薬を列記できる。 2. 農薬の除去法を説明できる。	PC と資料を用いて講義する。	川瀬俊夫、 斉藤 勲 (招聘講師)	
17	11/1	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、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
18	11/1		メンタルトレーニングの必要性を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
19	11/8	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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
20	11/8		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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
21	11/15	種類と実際 メンタルトレーニングの	1. イメージトレーニング法を説明し、実施できる。 2. 呼吸法を説明し、実施できる。 3. サイキングアップ法を説明し、実施できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
22	11/15		1. セルフトーク法を説明し、実施できる。 2. ポジティブシンキング法を説明し、実施できる。 3. リラクゼーション法を説明し、実施できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
23	11/22	応用 メンタルトレーニングの	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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
24	11/22		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。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	
25	11/29	健康の科学(1)	噛み合わせが、姿勢や運動に及ぼす影響を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
26	11/29		足裏のつぼが、身体に及ぼす影響について説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
27	12/6	健康の科学(2)	1. 応急処置、R.I.C.E を説明できる。 2. 応急処置、アイシングを実際に施すことができる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
28	12/6		1. テーピングの種類を説明できる。 2. テーピングの技法を習得し、実際に施すことができる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる実習を行う。	川上正人	C-1-①
29	12/13	健康の科学(3)	睡眠の種類と、生活リズムの効果を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	C-1-①
30	12/13		肥満のメカニズムと、ダイエットの方法を説明できる。	資料を配布し、スライドにより視覚的に解説する。 グループによる演習を行う。	川上正人	C-1-①