

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	41204
----------	-------

1. 開設大学	福山平成大学	開講場所 (キャンパス・施設)	本学			
2. 科目名	メンタルトレーニングってな～に？					
	学問分野	番 号	3 4 名 称 保健 (医学、歯学、薬学、看護など)			
3. 担当教員	福祉健康学部健康スポーツ科学科 楠本恭久					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成29年10月21日 (土) ~ 平成29年10月21日 (土) 12時30分 ~ 15時40分 (90分×2回)					
個別開講日	1回目 /	2回目 /	3回目 /	4回目 /	5回目 /	6回目 /
	7回目 /	8回目 /	9回目 /	10回目 /	11回目 /	12回目 /
5. 募集定員	人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>1. 大学紹介 講師：健康スポーツ科学科 沖増教授 (社会連携推進委員長)</p> <p>2. 専門分野紹介</p> <p>3. 講義</p> <p>中学生や高校生に「メンタルトレーニング」って知っている？と聞くと、ほとんどの人は、言葉は知っているが内容は知らない、と答えます。現在、この「メンタルトレーニング」という言葉を知らない人は先ずいません。それほど普及したこの「メントレ」ですが、その具体的な内容については案外知られていないのが実態でしょう。</p> <p>我が国の「メンタルトレーニング」について振り返ってみると、まさに山あり谷ありであり、オリンピックと密接に関わり合いながら現在に至っています。本講義では、オリンピックとの関わりの中で、私が経験してきた「メンタルトレーニング」のいくつかについて紹介し、楠本の「メンタルトレーニング」の特徴について話したいと思います。話の中に出てくる言葉をキーワードとして挙げれば、「精神力」「根性」「リラクゼーション」「呼吸」「自律訓練法」などです。</p> <p>私のメンタルトレーニングでは、必ず使用する用法があります。それはキーワードの中にもある「自律訓練法」です。「自律訓練法」は、「自己催眠法」ともよばれます。その具体的な方法について、実践的に話を進めていきます。</p> <p>話の途中で脇道に入ることを許してもらえらば、2000年にできた「スポーツメンタルトレーニング指導士」認定制度についても少し話したいと思います。この認定制度が発足して以来はや16年になりますが、現在140名を超える指導士たちが全国で活動しています。この指導士たちが2020年の東京オリンピックに向けて、どのような活動をしていくか、そして、どのような成果をあげるか、がこれからの我が国の指導士に課せられた大きな仕事であり、責任でもあります。</p> <p>以上のような内容の話を出来る限り分かりやすく話したいと考えています。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) 無料					
9. 開講条件※1 あり・ない	① 最少開講人数 ( 5 人) 定員超過の不許可は選考により決定					
	② 不許可・不開講通知日 (7月14日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月15日(土)以降の開講科目は6月末まで)					
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと					
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。