

【選択講習①】

平成 29 年 8 月 2 日 (水)

教育メンタルスキルズトレーニング

(小・中・高・特教員対象：定員 50名)

時間	内 容	担当者
9:20～9:30 (10分)	ガイダンス	かさはら 笠原 あきら 彰
9:30～10:50 (80分)	テーマ：メンタルトスキルズトレーニングの概要 スポーツ心理学の定義、メンタルスキルズトレーニングの定義、歴史、留意事項、自己分析、理想的心理状態について、実習を含めた講習を行う。	笠原 彰
休憩 (10分)		
11:00～12:30 (90分)	テーマ：思考のトレーニング セルフトーク、動機づけについて、実習を含めた講習を行う。	笠原 彰
昼休み (50分)		
13:20～14:40 (80分)	テーマ：行動のトレーニング 覚醒水準の調整、集中、自信について、実習を含めた講習を行う。	笠原 彰
休憩 (10分)		
14:50～16:10 (80分)	テーマ：コミュニケーションスキルのトレーニング 心理的準備、コミュニケーションスキルについて、実習を含めた講習を行う。	笠原 彰
16:10～16:40 (30分)	テスト	笠原 彰
16:40～16:50 (10分)	アンケート	笠原 彰
備 考：動きやすい服装・靴でおこし下さい。		