



|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 2021年度 日本工学院八王子専門学校 |                   |
| スポーツ健康学科 テニスコース     |                   |
| スポーツ心理学             |                   |
| 第4回                 | 人間の性格を理解する        |
| 第5回                 | 性格特性を知る手法         |
| 第6回                 | メンタルトレーニング        |
| 第7回                 | ストレス              |
| 第8回                 | ストレスに対処する方法       |
| 第9回                 | 心理的競技能力診断         |
| 第10回                | 心理的競技能力診断の分析と理解   |
| 第11回                | メンタルトレーニングと集中力    |
| 第12回                | メンタル強化法1 自律訓練法    |
| 第13回                | メンタル強化法2 マインドフルネス |
| 第14回                | メンタル強化法3 プラス思考    |
| 第15回                | スポーツと薬物           |