

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース	
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