



|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 2022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            |