

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
メンタルマネジメント Mental Management		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(四年生大学編入科目)	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
心理学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
小竹仁美	講義棟3階	水・木・金（授業時間と学生相談時間を除く）		授業中に指示します
授業の概要				
心と体は相互に影響を及ぼし合っており、運動・スポーツを行うことやその能力を発揮するために技術や体力トレーニングとともに心理的側面へのアプローチは重要であるとの認識が高まっている。これまでに蓄積された知見をもとに運動・スポーツにおける心身の関係を理解しコントロールするための手段を探る。				
授業の目標				
①スポーツや運動をする人の競技力向上と心理的課題について、客観的に分析・評価するための基礎的知識と態度を習得できるようにする。 ②メンタルトレーニングの基礎的技法について説明できるようにする。				
授業の方法				
主に講義形式やグループワークなどの参加型形式。				
学習の成果（学習成果）				
①スポーツパフォーマンスとメンタルの関係性について説明することや心理的課題への解決策を提案することができる。 ②メンタルトレーニングの基礎的技法について説明することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス スポーツ選手の心理サポート メンタルトレーニング			
第2回目	メンタルトレーニングの理論と根拠			
第3回目	スポーツ選手との関係づくり カウンセリング理論			
第4回目	メンタルトレーニング実施上の原則 小テスト①			
第5回目	メンタルトレーニングの評価 心理検査			
第6回目	スポーツ集団の評価と脅威			

第7回目	コミュニケーション能力の評価
第8回目	メンタルトレーニング技法（行動） 小テスト②
第9回目	メンタルトレーニング技法（リラックス）
第10回目	メンタルトレーニング技法（情動）
第11回目	メンタルトレーニング技法（思考）
第12回目	競技への意欲 緊張・不安への対処
第13回目	集中力と自信 小テスト③
第14回目	チームワーク向上
第15回目	メンタルトレーニング関連資格 レポート（体罰問題）
事前・事後学習	ITや図書館を活用して、授業の不明点を次回授業までに調べておくこと。

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	20%	授業に積極的に取り組み、必要なことをノートにとっている。
レポート	40%	授業内容に沿った内容構成で、学んだことを論理的に記述している。
調査報告書		
小テスト	40%	小テストを実施し、得点率によって評価する。
試験		
発表内容（態度含む）		
その他		

教科書と参考図書

適宜、資料を配布する。 参考図書 「誰でもできる最新スポーツメンタルトレーニング」（笠原彰、学研）

履修上の留意点・ルール

積極的に参加すること。
