

科目名 Course Name	メンタルマネジメント Mental Management				ナンバリング No.	C1-013	
年次	1年	期別	前期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	小竹仁美						
連絡先(質問等)	本館2階研究室か、メールで対応。オフィスアワーは担当教員から説明する。						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1 DP2						
授業の概要と 到達目標	<p>心と体には相関関係があり、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のトレーニングとともに心理的側面へのアプローチが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・トレーニングにおける心身関係を理解しコントロールするための手段を探る。</p> <p>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。</p> <p>② メンタルトレーニングの基礎的技法を使うこと、説明することができるようにする。</p>						
授業の方法	講義形式とグループワークなどの参加型形式。						
学習成果	L01	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。					
	L02	メンタルトレーニングの基礎的技法を使うこと、説明することができる。					
	L03						
	L04						
課題に対する フィードバック	レポートおよび小テストは実施後に各自にフィードバックする。試験は実施後に模範解答を示す。						
教科書/ 参考図書	適宜、資料を配布する。 参考図書: 基礎から学ぶメンタルトレーニング(ベースボール・マガジン社)、基礎から学ぶスポーツの心理学(勁草書房)、スポーツメンタルトレーニング教本(大修館書店)						
履修上の留意点 やルール等	●心理検査用紙の費用は自己負担である(1,000 円程度)。●事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回180分とする。						
担当教員の実務 経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度					
レポート/作品	30%の配点である。S 評価は、授業で学んだことをもとに十分に論理的に記述されていること、期日までに提出されていることである。	10	20		
発表					
小テスト	3 回の小テストを実施する。30%の配点である。S 評価は得点率 9 割以上。	20	10		
試験	正誤問題及び説明問題を実施する。40%の配点である。S 評価は得点率 9 割以上。	20	20		
その他					
合計		50	50		

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス、心身相関、メンタルトレーニングとは
	事前・事後学習	自分の心と体の状態を表に書き出す〔表1〕
2	授業内容	メンタルトレーニングの歴史、理論、根拠
	事前・事後学習	〔表1〕の状態をより良い状態に変化させる方法を考え実践する
3	授業内容	スポーツにおける関係性づくり
	事前・事後学習	部活動の人間関係を客観的立場で考える
4	授業内容	カウンセリング理論
	事前・事後学習	カウンセリング理論に関する課題プリントに取り組む
5	授業内容	行動や思考の傾向を分析する方法(心理検査法)
	事前・事後学習	自分の行動や思考の傾向を客観的立場で考える
6	授業内容	メンタルトレーニング(モチベーション理論)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
7	授業内容	メンタルトレーニング(目標設定)
	事前・事後学習	目標設定の方法を使い、自分の目標を具体化する。
8	授業内容	メンタルトレーニング(感情のセルフコントロール)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
9	授業内容	メンタルトレーニング(ストレス理論、ストレスマネジメント)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
10	授業内容	メンタルトレーニング(呼吸と動作)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
11	授業内容	メンタルトレーニング(漸進的筋弛緩法)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
12	授業内容	メンタルトレーニング(イメージトレーニング、ルーティンワーク)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
13	授業内容	メンタルトレーニング(ポジティブシンキング、コミュニケーション)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
14	授業内容	メンタルトレーニング(セルフコンディショニング)
	事前・事後学習	学習した方法を実践し、報告書を作成する
15	授業内容	スポーツにおける検討課題
	事前・事後学習	体罰問題に関するレポートを作成する