

授業科目名	スポーツメンタルトレーニング	単位数	2単位
担当教員名	渋谷聡	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)			
「学位授与の方針」との関係			
DP2.共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる(専門知) DP4.個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる(実践力)			
授業のテーマ及び到達目標			
(1) スポーツメンタルトレーニングの現在までの成り立ち(経過)を他者に述べるができる。 (2) スポーツメンタルトレーニングのスキル(技法)を身につけることができる。 (3) スポーツメンタルトレーニングの課題に対して自分の考えを述べるができる。			
授業の概要			
本授業は、スポーツ心理学で学んだ理論を踏まえ、スポーツにおけるメンタル面の歴史および現状の知識を得て、スポーツメンタルトレーニングの展開(流れ)を体験学習としてとらえていく。また、実際に行われた事例を用いながら、心理的なトレーニング効果とスポーツパフォーマンス向上の関係を理解していく。			
授業計画			
第1回:スポーツパフォーマンスにおける心理的メカニズム 第2回:日本におけるスポーツメンタルトレーニングの成り立ち 第3回:スポーツ心理学におけるスポーツメンタルトレーニングの位置づけ 第4回:スポーツメンタルトレーニングの領域および範囲 第5回:スポーツ現場への介入方法 第6回:スポーツ選手および指導との契約 第7回:心理アセスメントの実践 第8回:目標設定の作成 第9回:心理的技法の習得(1)リラクゼーション 第10回:心理的技法の習得(2)サイキングアップ 第11回:心理的技法の習得(3)認知の変容 第12回:スポーツメンタルの教育的側面と臨床的側面 第13回:スポーツメンタルトレーニングのプログラム作成 第14回:スポーツメンタルトレーニングのケーススタディ 第15回:スポーツメンタルトレーニングの今日的課題 科目修得試験			
スクーリングでの学修			
スポーツメンタルトレーニングの実践として必要な心理的技法やプログラムの作成、ケーススタディを中心に行う(主に、第8回~第15回の内容を含む)。			
テキスト			
日本スポーツ心理学会(2016)「スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版」大修館書店 9784469268065			
参考書・参考資料等			
・みんなでやってみよう!ストレス対処<ラッキー法> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLwrsvYhJb8rKKLwM-kh2_e8T9Ozs-VtDt">https://www.youtube.com/playlist?list=PLwrsvYhJb8rKKLwM-kh2_e8T9Ozs-VtDt</a> ・日本スポーツ心理学会資格認定委員会日本スポーツメンタルトレーニング指導士会(2010)「スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック」ベースボール・マガジン社 978-4583102900			
学生に対する評価			
スクーリング評価(25%)、レポート評価(25%)、科目修得試験(50%)			