

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）を理解する。 (2) スポーツメンタルトレーニングの実施方法を修得する。 (3) スポーツメンタルトレーニングの課題に対して理解を深めていく。			
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＞ https://www.youtube.com/playlist?list=PLwrsvYhJb8rKKLwM-kh2_e8T90zs-VtDt ・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%）			