授業科目名	スポーツメンタルトレーニング	単位数	2
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

本授業は、「学位授与の方針」のうち、Ａから Ｆの項目すべてに該当する。

授業の到達目標及びテーマ

（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

日本のスポーツ界でメンタルという言葉が使われ始めて約３０年がたち、様々な形でスポーツパフォーマンスの向上に役立っている。しかし、その内容はまだ多くのスポーツ選手やスポーツ関係者に理解されているとは言い難く、中にはメンタルだけを鍛えることでスポーツパフォーマンスが向上すると誤解している人さえいる。

そこで、本授業は、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。

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）リラクセーション
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
定期試験

スクーリングでの学修内容

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。）

教科書 　日本スポーツ心理学会（編）『スポーツメンタルトレーニング教本　三訂版』大修館書店
補助動画教材 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_e8T9Ozs-VtDt
参考文献 ・渋谷聡『スポーツ心理学を生かした「誰でもできる陸上競技」練習法・指導法中学校・高校編』星槎大学出版会　2015 年　978-4774080024 ・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（編）『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　2010 年　ISBN コード 978-4583102900 ※その他、必要に応じて適宜紹介する。
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％）を総合して評価する。