

| | | | |
|--|----------------|------|----|
| 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) | | | |
| <p>「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。</p> | | | |
| <p>授業の到達目標及びテーマ</p> <p>(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</p> | | | |
| <p>授業の概要</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | |
| <p>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</p> <p>定期試験</p> | | | |
| <p>スクーリングでの学修内容</p> <p>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。)</p> | | | |

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_e8T90zs-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。