

授 業 科目名	【 G カリキュラム】 教養演習Ⅰ・Ⅱ ※本年度は開講せず 【 E F カリキュラム】 教養演習Ⅰ・Ⅱ		選択履修	開講年次	【 G】 2 【 EF】 2	単位数	【 G】 2 【 EF】 2
科目区分	基本科目／【 G】 教科及び教科の指導法に関する科目（－・－・－・－）／【 EF】 教科及び教科の指導法に関する科目（－・－・－・－）						
担当形態	単独	【 G】 教員の免許状取得のための（－・－・－・－）科目 【 EF】 教員の免許状取得のための（－・－・－・－）科目					
施行規則に定める科目区分又は事項等							
サブタイトル	メンタルトレーニングとアスリートの心理サポート			担当者	谷木 龍男		
授業概要	【概要】 メンタルトレーニング（心理的スキルトレーニング）と心理サポート，及びスポーツ心理学について文献などで理解を深めると共に，心理的スキルを定期的・継続的にトレーニングを行い，習得する。習得した心理的スキルを各自のスポーツに活用することで充実した競技生活とパフォーマンスの向上を目指す。 【到達目標】 心理的スキルを習得し，実際にスポーツで活用できるようになること						
履修条件	1． なんらかの競技を専門的に行っていること 2． メンタルトレーニングを行う明確な目標を持ち，自主的・主体的に取り組めること						
教科書・ 参考書	【教科書】 スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版（日本スポーツ心理学会編） 【参考書】 よくわかるスポーツ心理学（中込四郎ほか）， 臨床スポーツ心理学（中込四郎）						
授業回数	授業内容						
授業内容	前期は，教科書の輪読を行う。 後期は，メンタルトレーニングを実際に練習・習得し，競技へ応用していく						
予習 復習 内容	メンタルトレーニングの実施及び練習記録の提出 教科書の通読						
評価方法	メンタルトレーニング練習実績（40%）， 受講・授業態度（60%）に基づき総合的に評価する。						
評価基準	出席状況・授業態度・レポート（トレーニング記録）に基づき、上記授業内容について、フィジカルトレーニングの概略を理解できた者については「C」とし、概略に基づき実践できた者については「B」、さらに、概略や周辺領域の知識に基づいて、独創的もしくはより質の高い実践方法を考案し、フィジカルを向上出来た者については「A」とする 授業内容についての理解自体が不十分な者については、その程度に応じて「D」または「E」とする						
その他	1． 上記の予定は変更する場合がある ※G 刈：法【Ⅰは選択必修（A）・Ⅱは選択必修（B）】ｽﾎﾟ【Ⅰは選択必修（A）・Ⅱは選択必修（B）】情【Ⅰは選択必修（A）・Ⅱは選択必修（B）】／EF 刈：法【選択必修（γ）】ｽﾎﾟ【選択必修（γ）】経【選択必修（γ）】						