

授業科目名	【G】 【EF】	教養演習Ⅰ・Ⅱ 教養演習Ⅰ・Ⅱ	区分 選択必修	開講年次	【G】2 【EF】2	単位数	【G】2 【EF】2
科目区分	基本科目						
授業形態	対面授業						
担当形態	単独	【G】 【EF】					
施行規則に定める科目区分又は事項等							
サブタイトル	臨床スポーツ心理学とメンタルトレーニング			担当者	大木 雄太		
授業概要	【概要】	臨床スポーツ心理学とメンタルトレーニング(MT)について文献などで理解を深めると共に、定期的・継続的にMT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。また、今までの競技生活を振り返り、学生生活(競技生活)とその後の生活・人生についての展望を持ち、競技スポーツから生活・人生の中でのスポーツへと質的転換を試みる。					
	【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。自身のスポーツ経験を人生全体から位置・意味づける。					
履修条件	1. スポーツ法コースの学生で、所属する運動部に継続的に参加していること 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						
ディプロマ・ポリシーとの関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①	- (当てはまらない)					
	DP(ディプロマ・ポリシー)②	◎ (よく当てはまる)					
	DP(ディプロマ・ポリシー)③	- (当てはまらない)					
他科目との関連性	心理学Ⅰ・Ⅱレベルの心理学に関する標準的な基礎知識の修得を前提とする 教養講義(スポーツ心理学)の実践的応用である						
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), 臨床スポーツ心理学:アスリートのメンタルサポート(中込四郎)						
参考書	よくわかるスポーツ心理学(中込四郎ほか)						
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						
フィードバック方法	教員が採点・評価をした小テストやレポートを返却する。						
評価基準	出席状況・授業態度・レポート(練習記録)に基づき、上記授業内容について、メンタ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た者については程度に応じて「S」または「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。なお、出席状況が悪い場合など評価不能の場合には「F」とする。						
その他	受講者の興味・関心に合わせて授業の内容を変更する場合がある ※Gカリ:【Ⅰは選択必修(A)・Ⅱは選択必修(B)】/EFカリ:選択必修(y)						

授業 科目名	【G】 教養演習Ⅰ・Ⅱ	区 分	開講年次	【G】2	単位数	【G】2
	【EF】 教養演習Ⅰ・Ⅱ	選 択 必 修		【EF】2		【EF】2
授業内容	<p>前期(教養演習Ⅰ)は、教科書の輪読を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1回 オリエンテーション, 輪読の担当者決めなど ・第2回～第15回 「臨床スポーツ心理学:アスリートのメンタルサポート」の輪読 ・第15回 総括 <p>後期(教養演習Ⅱ)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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1回 オリエンテーション, 練習記録の付け方・提出方法など ・第2回～第14回 <p>各種心理技法(リラクゼーション, イメージ, 描画法(風景構成法など), 質問紙法(JISS競技心理検査など), セルフ・トーク, ポジティブシンキング, ピークパフォーマンス分析, 目標設定, 人生曲線, マインドフルネス, セルフコンパッションなど)の講義と実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第15回 総括 					
予習内容	<p>教科書の通読。 なお、各回の予習時間は90分を目安としてください。</p>					
復習内容	<p>メンタルトレーニングの実施及び練習記録の提出。 なお、各回の復習時間は90分を目安としてください。</p>					

科目コード A010-3・4-Y