

授 業 科 目 名	教養講義（スポーツ心理学）	選 択	開講年次	1	単位数	2
科目区分	基本科目					
サブ タイトル	心理的スキルの獲得		担当者	谷木 龍男		
講義概要	<p>【概要】</p> <p>現代の高度化したスポーツにおいては、競技場面における実力発揮や練習の質的向上のために、アスリートが身体的スキルに加えて、心理的スキルをトレーニングすることが求められている。そこで、本講義では、スポーツにおけるメンタルトレーニング（心理的スキルトレーニング）の理論と実習を通じて、心理的スキルをトレーニングし、習得する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心理的スキルとそのトレーニング方法を説明できる。</li> <li>2. 心理的スキルトレーニングを実践し、習得する。</li> </ol>					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心理的スキルに関心をもち、継続的にトレーニングを実施できること。</li> <li>2. 現役アスリート、及び、将来、スポーツ指導者を希望する学生が望ましい。</li> </ol>					
教科書・ 参考書	<p>【教科書】・スポーツメンタルトレーニング教本 日本スポーツ心理学会編 大修館書店</p> <p>【参考書】・アスリートの心理臨床ースポーツカウンセリング 中込四郎著 道和書院</p>					
授業回数	内容					
1	オリエンテーション					
2	心理的スキルトレーニングとは					
3	自己への気づき 1（自己分析）					
4	自己への気づき 2（心理的競技能力）					
5	リラクセーション					
6	ピークパフォーマンス分析					
7	総括 1					
8	目標設定					
9	注意集中					
10	セルフトーク					
11	イメージ 1（基礎）					
12	イメージ 2（応用）					
13	コーチングの心理					
14	スポーツカウンセリング					
15	総括 2					
評価方法	出席状況 30%， レポート（含むトレーニング記録） 60%， 定期考査 10%					
評価基準	<p>A：欠席 3 回以下， レポート 12 回以上， 定期考査 50 点以上， 総合点 80 点以上</p> <p>B：欠席 5 回以下， レポート 10 回以上， 定期考査 40 点以上， 総合点 70 点以上</p> <p>C：欠席 5 回以下， レポート 5 回以上， 定期考査 30 点以上， 総合点 60 点以上</p> <p>D：上記の条件の該当しない者</p>					
その他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 清和大学受講心得に反して授業を妨げる場合は即刻退室を命じ、以降の受講を認めない。</li> <li>2. 上記の予定は変更する場合もある。</li> </ol>					