

授業科目名	【 G 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T	区分	開講年次	【 G 】 2	単位数	【 G 】 2+2	
	【 H 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T			【 H 】 2		【 H 】 2+2	
	【 I 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T	選択必修		【 I 】 2		【 I 】 2+2	
科目区分	基本科目							
授業形態	対面開講							
担当形態	単 独							
施行規則に定める科目区分又は事項等								
サブタイトル	スポーツ心理学の実践				担当者	榎本 恭介		
授業概要	【 概要 】	スポーツ心理学について理解を深めると共に、定期的・継続的に実践を行い、習得する。習得した心理的スキルを各自の競技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 】	(1) スポーツ心理学についての知識を習得し、実際に競技生活で活用するアイデアを持つ。 (2) 実際の競技生活の中で、スポーツ心理学の知見を実践できるようになる。						
履修条件	1. スポーツ（eスポーツ等を含む）に競技的に取り組んでいるものが望ましい 2. スポーツ心理学の実践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							
アクティブラーニングの方法	【 - 】	事前学習型	【 - 】	反転授業	【 - 】	調査学習	【 - 】	フィールドワーク
	【 - 】	双方向アンケート	【 ○ 】	グループワーク	【 ○ 】	対話・議論型授業	【 - 】	ロールプレイ
	【 - 】	プレゼンテーション	【 - 】	模擬授業	【 - 】	P B L	【 - 】	その他
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	◎（よく当てはまる）						
	DP（ディプロマ・ポリシー）④	-（当てはまらない）						
他科目との関連性	教養講義（スポーツ心理学）の実践的応用である。							
教科書	特になし。							
参考書	授業中に適宜紹介する。							
評価方法	前期・後期ともに、授業内外の課題への取り組み（60%）、期末レポート（40%）に基づき総合的に評価する。							
フィードバック方法	前期の期末レポートは、後期の初回の授業でフィードバックを行う。後期の期末レポートはメールでフィードバックを行う。							
評価基準	授業課題への取り組み、及びに期末レポートに基づき、スポーツ心理学の概略を理解できた者については「C」とし、概略に基づき実践アイデアを考案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できた者、実践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。							

授 業 科目名	【 G 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T	区 分	開講年次	【 G 】 2	単位数	【 G 】 2+2
	【 H 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T	選 択 必 修		【 H 】 2		【 H 】 2+2
	【 I 】	教養演習Ⅰ・Ⅱ T			【 I 】 2		【 I 】 2+2
授業内容	<p>前期においては、第1回から第15回を通して、以下のテーマを取り扱う。</p> <p>【モチベーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動機づけ</li> <li>・学習性無力感とセルフエフィカシー</li> <li>・マンダラチャート</li> <li>・目標設定（理論を含む）</li> <li>・振り返り（TKP法）</li> <li>・価値</li> </ul> <p>【スポーツメンタルトレーニング】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラクゼーション、サイキングアップ</li> <li>・イメージトレーニング①（スキルの分析とモチベーションアップ）</li> <li>・イメージトレーニング②（実技を用いた実践）</li> <li>・ルーティン①（実技を用いた実践）</li> <li>・ルーティン②（自身の競技への応用）</li> </ul> <p>【思考の対処法】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフモニタリング</li> <li>・ポジティブシンキング、ネガティブシンキング</li> <li>・コーピングイマジナリー</li> <li>・脱フュージョン</li> <li>・マインドフルネス</li> </ul> <p>後期においては、第1回から第15回を通して、以下のテーマを取り扱う。</p> <p>【スポーツ精神医学・ストレスマネジメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ精神医学</li> <li>・ストレッチャーの分析とセルフモニタリング</li> <li>・コーピングの整理</li> <li>・問題解決法</li> <li>・怪我をした際の心理的対処</li> </ul> <p>【自己分析】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心理検査</li> <li>・ピークパフォーマンス分析</li> <li>・あがりの対策</li> </ul> <p>【チームビルディング】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心理的安全性とコミュニケーション</li> </ul> <p>〈アクティブラーニング〉</p> <p>この科目では、学修の様々な場面で履修者どうしのコミュニケーションを重視する。たとえば、受講者間でスポーツ心理学の実践方法について話し合いその内容について意見を求めることがある。そのため、常に主体的な姿勢で学修に取り組むことを求める。</p>						
予習内容	興味関心のあるテーマに関する情報の収集。なお、各回の予習時間は90分を目安とする。						
復習内容	興味を持った授業テーマの学習、及びに授業外課題への取り組み。なお、各回の復習時間は90分を目安とする。						
その他	<p>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。</p> <p>※G・H・I加：【Iは選択必修（A）・IIは選択必修（B）】</p>						