

タイトル「**2022年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS2320		
科目名	メンタルマネジメント		
担当教員	種ヶ嶋 尚志		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	火 4		
講義室	1307	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード-学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 〔DP1-E〕学識・専門技能 専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 〔DP4-F〕探究力・課題解決力 問を設定し又は論点を特定し、それに対する答・結論・判断を合理的に導くために、論拠の収集と分析を体系的に行うとともに、オープンエンドな問題・課題に答えるための方略をデザインし、検証し実行することができる。 〔DP4-I〕理解力・分析力 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ C Rコード-学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 E1学識と専門技能-60% F2課題解決-20% I3情報分析-20%		
教員の実務経験	担当教員は実践心理の専門家として臨床心理士・公認心理師の資格を有し、日本オリンピック委員会医・科学スタッフ（スポーツカウンセラー）、心療内科心理カウンセラー、児童相談所心理判定員、スクールカウンセラー等、心理臨床の現場を多数経験してきました。担当科目では在職中に経験した話も交えながら、心理学的理論・見方を日常生活（キャリア形成含）や健康・スポーツ科学の現場で活用できるよう、これまでの知見と経験を活かした講義を行います。（第1回、第2回）		
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージとの対応 2進期～3発展期		
科目概要・キーワード	スポーツ行動に対する心理学的メカニズムの内容を踏まえ、競技スポーツで競技力向上を図るために必要とされる心理学的スキルを理解する。そして、具体的な心理学的スキルのトレーニング法をメンタルトレーニングとして強化する方法を実践し身に付ける。また、自分自身で心理面の管理が適切に出来るよう心理検査等の方法を取り入れながらメンタルトレーニングプログラムの作成を試みることで基礎応用的な学力を習得する。 ■キーワード：心理的ストレス、情動、モチベーション ※授業形態は講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れます。		
授業の趣旨	■副題 メンタルを強くするとは？ ■授業の目的 競技スポーツの心理的諸問題に対して、精神面の管理やメンタルトレーニングに関する基礎応用的知識を自ら説明できる能力を身につけることを目的としています。 ■授業のポイント		

	メンタルマネジメントとは最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神の管理ができるようにすることと定義されます。本授業ではメンタルの構成要素について明らかにすることや、メンタルを強くするための基礎知識を学びます。それら学修を通じてメンタルトレーニングの基礎的実践が出来るようになりましょう。	
総合到達目標	■学識・専門技能を高めるために、メンタルマネジメントの基礎知識を理解する。また、探究力・課題解決力を養うために、メンタルの構成要素について探求し課題解決に繋がるメンタルトレーニングプログラム作成に関する技能を修得する。さらに理解力・分析力を高め精神面の管理やメンタルトレーニングが出来るようになるための基礎的態度を身に付ける。 ・心理的スキル・ストレスマネジメント・モチベーション・情動・自信の各心理的領域が扱う現象について説明することができる。(第2回～第13回)「知識」 ・自身の心理的側面を測定し課題点をアセスメントすることができる。(第2回、第5回、第8回)「技能」 ・自身の心理的課題点を複数の情報源から入手し、妥当なメンタルトレーニングを立案・系統立てることができる。(第2回～第13回)「態度」 ・メンタルマネジメントの理論と実践方法について説明することができる。(第14回、第15回)「知識」	
成績評価方法	■リアクションシート13回(25%) E 1、I 1 (評価の観点) 授業内容を日常生活の経験に置き換えて説明できるかを評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「解説」を行います。 ■レポート1回(50%) E 1、I 3 (評価の観点) 当該単元の理解度を評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「得点分布の分析」「出題意図の説明」を行います。 ■到達度確認テスト14回(25%) E 1、I 3 (評価の観点) 当該単元の理解度を評価します。 (フィードバック方法) ポータル機能にて「講評」を行います。 ※成績評価における各方法の比率は、授業形態によって変更となる場合があります。詳細は初回ガイダンスで説明します。	
履修条件	特にありません。	
履修上の注意点	初回ガイダンスにて、授業の進め方や、欠席(欠席届)時の代替課題、受講ポリシー、成績評価の詳細などについて説明します。 授業を円滑に進めるために、それらをよく理解した上で履修してください。 不明な点は担当教員に連絡し理解してから履修してください。	
授業内容	回	内容
	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえてメンタルマネジメントの主領域や、授業の進め方、評価方法について説明を行い、メンタルマネジメント領域、授業概要について説明できるようになる(I3)。 ③予習(120分) シラバスの内容をよく読み、授業内で扱う領域をweb、図書館等を利用して調べる。 ④復習(120分) 講義資料を確認して、自分の学修計画とメンタルマネジメントとの関係について検討し、まとめる。
	2	①授業テーマ メンタルマネジメントとは何か ②授業概要 メンタルマネジメントとは何を学ぶのかについて、担当教員の実務経験を踏まえて概要を学習するとともに、説明できるようになる(E1)。 ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習(120分) メンタルマネジメントとはどのような学問領域なのか講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
	3	①授業テーマ アスリートに必要な心理的スキル① ②授業概要 心理的スキルについて学習し(E1)、心理テスト等用いたアセスメントについて説明できるようになる(I3)。 ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習(120分) 心理的スキル、心理的アセスメントとは何か講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
	4	①授業テーマ アスリートに必要な心理的スキル② ②授業概要 心理的スキルとパフォーマンスの関係や心的エネルギーについて説明できるようになる(E1)。 ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不

	明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 心理的スキルとパフォーマンスの関係や心的エネルギー理論について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
5	①授業テーマ ストレスマネジメント① ②授業概要 ストレスについて学習し説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 心理的ストレスについて講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
6	①授業テーマ ストレスマネジメント② ②授業概要 認知行動療法（マインドフルネス含）について学習し説明できるようになる（F2）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 認知的ストレスマネジメントについて講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
7	①授業テーマ モチベーションのマネジメント① ②授業概要 やる気について学習し動機づけ理論について説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） モチベーションの概略について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
8	①授業テーマ モチベーションのマネジメント② ②授業概要 目標設定理論とその方法について学習し（I3）目標設定理論について説明できるようになる（F2）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 目標設定の重要性について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
9	①授業テーマ 情動のマネジメント① ②授業概要 情動とは何か、情動に寄与するリラクセーションの意義と効果について学習し（F2）、それについて説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 情動とリラクセーションの関係について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
10	①授業テーマ 情動のマネジメント② ②授業概要 呼吸法・自律訓練法・サイキングアップ・イメージトレーニングについて学習し（F2）、それについて説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 呼吸の重要性について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
11	①授業テーマ 情動のマネジメント③ ②授業概要 イメージとイメージトレーニングについて学習し（F2）、それについて説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） イメージの重要性について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
12	①授業テーマ 情動のマネジメント④ ②授業概要 集中力（注意）と集中カトレーニングについて学習し（F2）、それについて説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 集中力について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
13	①授業テーマ 自信のメンタルマネジメント ②授業概要 自信について学習し、これまでの講義との関連させて自信のマネジメント

	について説明できるようになる（E1）。 ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 自信とは何か講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
14	①授業テーマ 授業まとめ ②授業概要 これまでの授業で学習したことを総括し当科目に関するまとめを行うとともに、科目を通じて自分が何を修得したかを論理的に記述できるようになる（E1、I1、I3）。 ③予習（120分） これまでに配布した講義資料やノートを読み直し、科目を通じて自分が修得した知識や技能を論じられるように準備する。 ④復習（120分） まとめた内容を振り返り、理解しきれていなかった点について再度まとめなおす。
15	①授業テーマ これまでの授業振返と到達確認 ②授業概要 これまで学んできた当科目に関して試験にて到達度を確認し振り返りを行う（E1、I1、I3）。 ③予習（120分） 講義資料全体と各分野の資料を読み直し、各回のテーマについて振り返りできるように準備する ④復習（120分） 講義内容および試験の内容を振り返り、今後の学修方針を考える。
関連科目	スポーツ心理学の基礎[SSCS2313]、メンタルマネジメント演習[SSCS3610]
教科書	[改訂版] これから学ぶスポーツ心理学 大修館書店、荒木雅信編著、2000円+税、（2018年改訂）
参考書・参考URL	スポーツメンタルトレーニング教本（大修館書店）
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に通知します。 ■オフィスアワー 金曜3限。それ以外の時間については事前のアポイントメントによって対応します。
研究比率	

