



タイトル「**2024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	SSCS3610		
科目名	メンタルマネジメント演習		
担当教員	種ヶ嶋 尚志		
対象学年	3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	水 1		
講義室	1405	単位区分	選
授業形態	演習	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	<p>■ 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 〔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。 〔DP5-J〕創造的挑戦力・達成力 コンピテンスの開発を生涯にわたり継続して行うことを、自らの思考及び行動のパターンとするとともに、既存のアイデアを革新的かつ創造的に統合し、リスクをとりながら、結果に結び付けることができる。</p> <p>■ 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 F2課題解決-20%、I3情報分析-60%、J1継続的学修基盤-10%、J2-創造的思考10%</p>		
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 3 発展期～4 定着期		
科目概要・キーワード	<p>本演習では、メンタルマネジメントで学習した具体的な心理学的な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、身に付けます。また、自分自身で心理面の管理が適切にできるよう、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行い、それらの結果を分析し、評価できるようになることを目的としています。</p> <p>■キーワード：リラクセーション、気づき、イメージ、ゴールセッティング ※授業形態は演習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る場合があります。</p>		
授業の趣旨	<p>■副題 さあ、自分に目覚めよう！</p> <p>■授業の目的 メンタルマネジメントに関わる領域、例えばリラクセーション技法、心理検査（気づき）、パフォーマンス分析、バイオフィードバック、ゴールセッティング、イメージトレーニング、心理的コンディショニング、積極的思考の基本を学び、これらを実践することによって、自分に</p>		

	<p>ついて理解が深まり心理面の管理ができることを目的としています。</p> <p>■授業のポイント</p> <p>「こころ」は、身体の状態ほどには客観的にとらえることが難しく、そのためかコントロールすることが容易ではありません。また自分の競技力向上にとって、心理面の強化の必要性を自覚しながらも、「なにをどのようにやっていったらよいかわからない」と訴える選手が多くみられます。本授業では心を強くするための実践に取り組みます。演習を通してよりメンタルトレーニングに関心を深め、より身近なものと感じ、そして自ら継続実施へと動き出す技能を身につけましょう。</p>										
総合到達目標	<p>■探究力・課題解決力を養うために、心理的スキルのアセスメントを探究し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・分析力を高めるために、精神面の管理やメンタルトレーニングに関する実践から振り返り・分析する態度を身に付ける。また、創造的挑戦力・達成力を発揮するために、継続的なメンタルトレーニングの振り返りから自身の指向性を理解し、これまで以上に創造的なメンタルマネジメントができる態度を身につける。</p> <p>・心理学的な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として実践することが出来る。(第2回～第13回)「技能」</p> <p>・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6回)「技能」</p> <p>・自身の心理的課題点を複数の情報源から入手し、参加メンバーとともに心理的課題解決法をコミュニケーションすることができる。(第3回、第5回、第7回)「態度」</p> <p>・メンタルマネジメントの実践方法について心理的コンディショニングの側面から振り返ることができる。(第15回)「知識」</p>										
成績評価方法	<p>■課題・レポート8回(40%) F 2、J 2 (評価の観点) 授業内容を踏まえて論理立てて明確に自分の考えを示せることや、課題が正確に取り組まれているかを評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「講評」を行います。</p> <p>■授業参加度(ポートフォリオ等) 1回(60%) I 3、J 1 (評価の観点) 演習アプリケーションの書き込みと予習・復習記述行動を評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「講評」を行います。</p>										
履修条件	スポーツ心理学の基礎[SSCS2313]、メンタルマネジメント[SSCS2320]を履修していることが条件です。										
履修上の注意点	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>										
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td> <p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 本演習が行うメンタルトレーニングおよびメンタルマネジメント領域について、担当教員の実務経験を踏まえて演習概要を学習するとともに、説明できるようになる(I3)。</p> <p>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2年次開講科目「メンタルマネジメント」、web、図書館等を利用して調べる。</p> <p>④復習(120分) 授業ノートを確認して、自分の学修計画と他の履修科目との関係について検討する。</p> </td></tr> <tr> <td>2</td><td> <p>①授業テーマ 目標設定①</p> <p>②授業概要 目標設定理論とその方法について振り返り、各自の目標を明確にし(F2)、その実現に向けたトレーニングプランを立てることができるようになる(I3,J2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p> </td></tr> <tr> <td>3</td><td> <p>①授業テーマ 目標設定②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、計画した目標・プランについて討議し(I3,J2)、その実現に向け、より詳細な目標(J1)を確立することができるようになる(I3,F2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p> </td></tr> <tr> <td>4</td><td> <p>①授業テーマ リラクゼーション技法①</p> <p>②授業概要 リラクゼーション技法について学習し(E1)、担当教員の実務経験を踏まえて呼吸法、自律訓練法等について説明できるようになる(I3)。</p> </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	<p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 本演習が行うメンタルトレーニングおよびメンタルマネジメント領域について、担当教員の実務経験を踏まえて演習概要を学習するとともに、説明できるようになる(I3)。</p> <p>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2年次開講科目「メンタルマネジメント」、web、図書館等を利用して調べる。</p> <p>④復習(120分) 授業ノートを確認して、自分の学修計画と他の履修科目との関係について検討する。</p>	2	<p>①授業テーマ 目標設定①</p> <p>②授業概要 目標設定理論とその方法について振り返り、各自の目標を明確にし(F2)、その実現に向けたトレーニングプランを立てることができるようになる(I3,J2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>	3	<p>①授業テーマ 目標設定②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、計画した目標・プランについて討議し(I3,J2)、その実現に向け、より詳細な目標(J1)を確立することができるようになる(I3,F2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>	4	<p>①授業テーマ リラクゼーション技法①</p> <p>②授業概要 リラクゼーション技法について学習し(E1)、担当教員の実務経験を踏まえて呼吸法、自律訓練法等について説明できるようになる(I3)。</p>
回	内容										
1	<p>①授業テーマ ガイダンス</p> <p>②授業概要 本演習が行うメンタルトレーニングおよびメンタルマネジメント領域について、担当教員の実務経験を踏まえて演習概要を学習するとともに、説明できるようになる(I3)。</p> <p>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2年次開講科目「メンタルマネジメント」、web、図書館等を利用して調べる。</p> <p>④復習(120分) 授業ノートを確認して、自分の学修計画と他の履修科目との関係について検討する。</p>										
2	<p>①授業テーマ 目標設定①</p> <p>②授業概要 目標設定理論とその方法について振り返り、各自の目標を明確にし(F2)、その実現に向けたトレーニングプランを立てることができるようになる(I3,J2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>										
3	<p>①授業テーマ 目標設定②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、計画した目標・プランについて討議し(I3,J2)、その実現に向け、より詳細な目標(J1)を確立することができるようになる(I3,F2)。</p> <p>③予習(120分) 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習(120分) 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>										
4	<p>①授業テーマ リラクゼーション技法①</p> <p>②授業概要 リラクゼーション技法について学習し(E1)、担当教員の実務経験を踏まえて呼吸法、自律訓練法等について説明できるようになる(I3)。</p>										

	<p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
5	<p>①授業テーマ リラクゼーション技法②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、リラクゼーションについて討議し（J2）、課題解決のためのリラクゼーション技法を実践し、呼吸法、自律訓練法ができるようになる（F2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
6	<p>①授業テーマ 心理テスト①</p> <p>②授業概要 心理テストを通じて、自己の心理的な能力を把握・分析することができるようになり（I3）、自己の心理的競技能力について、長所・短所を把握することにより（J2）、各個人が心理的な競技能力の向上についての明確な目標を持つことができるようになる（J1）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
7	<p>①授業テーマ 心理テスト②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、心理的競技能力について討議し（J2）、自分の強みに気づき心理スキル向上のため、詳細に分析されたメンタルトレーニングについて案出できるようになる（F2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
8	<p>①授業テーマ 心理的パフォーマンス分析</p> <p>②授業概要 各自のピークパフォーマンス時の心理的特徴の理解およびそのための方法を学び（I3）、実践できるようになる（F2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
9	<p>①授業テーマ イメージトレーニング①</p> <p>②授業概要 イメージとパフォーマンスの関連性について学習し、基礎的なイメージを想起できるようになる。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
10	<p>①授業テーマ イメージトレーニング②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、各自のイメージについて討議し（J2）、理想的パフォーマンスをイメージするためのトレーニング法を各自が実践できるようになる（F2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
11	<p>①授業テーマ バイオフィードバック①</p> <p>②授業概要 バイオフィードバックの基礎的なメカニズムを理解し説明できるようになる（J1）</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
12	<p>①授業テーマ バイオフィードバック②</p> <p>②授業概要 前回の演習内容を踏まえ、バイオフィードバック機器を用いて（I3）、リラクゼーション技法との組み合わせにより、自己コントロール能力を向上することができるようになる（F2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
13	<p>①授業テーマ 心理的コンディショニング</p> <p>②授業概要 試合前（数週間～直前）における心理的コンディショニングの意義・目的について学習し、心理的コンディショニング計画が立てられるようになる（I3）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
14	<p>①授業テーマ 積極的思考</p> <p>②授業概要 認知再構成法について振り返り（F2）、ネガティブ思考をポジティブ思考にかえる実践ができるようになる（J2）。</p> <p>③予習（120分） 配布資料を読み、不明な点は質問できるよう準備する。</p> <p>④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの記録を行う</p>
15	<p>①授業テーマ トレーニングプログラムの振り返りと報告</p> <p>②授業概要 各自が行ったメンタルトレーニングやその記録から内容を整理し、メンタ</p>

	ルマネジメント演習のまとめと振り返りを行う（I3,J1,J2）。 ③予習（120分） これまでのメンタルトレーニング記録をまとめ準備を行う。 ④復習（120分） 講義資料を読み返し、メンタルトレーニングの振り返りを行う
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[SSCS2320]
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	適時紹介します。
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	

