

講義名	スポーツメンタルトレーニング論			授業形態	
担当教員	内田 遼介	開講期・曜日・時限	後期 火曜日 3 時限		
		単位数	2	履修開始年次	1 年生
				ナンバリング・コード	SPS182

### 主題と概要

スポーツメンタルトレーニングとは、心理的スキルの獲得を目指した計画的かつ教育的な活動のことである。本講義では、なぜ競技スポーツ場においてスポーツメンタルトレーニングが重要であるのかについて解説した後、実際の導入事例について紹介する。その後、スポーツメンタルトレーニングを構成する基本的な心理的スキルについて解説し、それら高めめるための具体的なトレーニング方法を紹介する。本講義を受講することにより、競技スポーツ場面で活かせる実践的な知識を得ることができる。そのため、競技スポーツ活動に一生懸命取り組んでいる学生の受講を歓迎する。

### 到達目標

スポーツメンタルトレーニングやアスリートに対する心理的支援の重要性について他者に説明することができるようになる。  
 スポーツメンタルトレーニングを構成する各心理的スキルの理論と実践方法について説明することができるようになる。  
 スポーツ競技場面でアスリートが直面する心理的課題について具体的な解決法を提案できるようになる。

### 提出課題

・講義終了後に提示する課題の提出

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

・毎週、講義内容に関する感想・質問を提出してもらい、提出された感想・質問のうち、特に全体で共有した方が望ましい内容については、復習を兼ねて翌週の冒頭5分程度を使って紹介・解説をする。

### 評価の基準

・各回の講義終了後に提示する課題（50％）  
 ・第8週目の理解度確認テスト（25％）  
 ・第15週目の理解度確認テスト（25％）

### 履修にあたっての注意・助言他

・原則として毎週、課題の提出を求める。

### 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)	大修館書店	2,420	9784469268065
------------------------	---------------	-------	-------	---------------

### 参考図書

・なし。

### その他

・授業に関連する資料は、原則として自授業週の5日前までにキャンパスクロスにアップロードする。受講生は、アップロードされた資料を各自で印刷し、授業に持参すること。

### 授業計画

- 01 授業ガイダンス、イントロダクション：スポーツメンタルトレーニングの歴史、実際の導入事例  
 <予習内容>  
 ・シラバスならびにキャンパスクロスに提示する講義資料を閲覧したうえで、自分が興味を持った内容についてまとめておくこと（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 02 競技力向上とメンタルトレーニング：競技生活の心理サポート、スポーツメンタルトレーニングを支える理論と科学的根拠  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 03 メンタルトレーニングの展開：アスリートとの関係づくり、プログラム作成の原則、振り返りの重要性  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 04 メンタルトレーニング技法の基礎(1)：メンタルトレーニングの評価、アスリート版心理テストについて  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 05 メンタルトレーニングを構成する心理的スキル(1)：行動変容技法、目標設定技法  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 06 メンタルトレーニングを構成する心理的スキル(2)：リラクゼーション技法、バイオフィードバック  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 07 メンタルトレーニングを構成する心理的スキル(3)：注意集中技法  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 08 前半の総括、理解度確認テスト(1)  
 <予習内容>  
 ・前半の講義内容を振り返ったうえで自分なりに整理しておくこと（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・理解度確認テストでわからなかった部分について講義資料を見直し確認しておくこと（120分程度）。
- 09 メンタルトレーニングを構成する心理的スキル(4)：イメージ技法、ポジティブシンキング（積極的思考法）  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。  
 <復習内容>  
 ・講義中のメモを整理するなど講義内容を再確認しておくこと。また、講義内容に関連する事例を調べて理解を深めること（120分程度）。
- 10 メンタルトレーニングを構成する心理的スキル(5)：情動のコントロール技法、暗示技法  
 <予習内容>  
 ・講義内容を事前に予告するので関連図書を通じて予習すること（120分程度）。

### 授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
○ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A・L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

<スポーツ健康コース>  
 スポーツメンタルトレーニングに係る理論や個別的な心理的スキルトレーニングについて学習することで、スポーツパフォーマンス向上のための効果的な指導ができるようになると考える。また、対人援助の基本的な技法の学習を通じて、幅広い年齢層に対応できるコミュニケーション能力やリーダーシップ、マネジメンタル力を発達できるようになると考える。

<スポーツマネジメントコース>  
 スポーツメンタルトレーニングに係る広範な知識を得ることによって、スポーツをキーワードとする関連事業分野、業種において特に心理的支援の観点から企画運営に携わることができる。また、健康課題やスポーツ産業に関連する課題、その対応策について心理的支援の観点から分析、評価、企画を行うことができる。

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

・Google フォームを使って課題の提示や理解度確認テストを行う。  
 ・講義中に紹介した内容について、学生一人ひとりからクリッカーを使って質問や感想を求めていることがある。

### 実務経験の有無及び活用

なし

### 備考

・授業の内容や進め方は受講生の理解度に応じて変更する場合がある。  
 ・遅刻や欠席については厳格に取り扱う。特別な事情が無い限り、出席確認終了後の入室は全て遅刻として扱う。また30分が経過してからの入室は欠席とする。  
 ・出席状況を確認するため、授業開始後にキャンパスクロスやレスポンスを通じて出席登録を行った受講生の学籍番号を無作為に呼名する可能性がある。その際、教室内に不在であることが確認された場合は、不正出席とみなし、学籍等に苦情を届出する。  
 ・欠席前については履修要項に記載の通り対応する。必要な書類が揃っていない場合は受け取ることができないので事前に確認してから提出すること。  
 ・講義期間中に受講に関わるトラブルが発生した場合は担当教員までメールにて連絡すること。その際、学籍番号・氏名・受講している講義名・トラブルの詳細を必ず本文中に記載して連絡すること。記載がない場合は回答しないことがある。