

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	メンタルヘルス		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	301教室
担 当 教 員	大庭 貴如	実務経験とその関連資格	日本心理学会認定心理士((第65998号)			
《授業科目における学習内容》						
身体活動・運動実践における心理的現象を理論と実践の両面から把握し、心身の健康に与える影響を理解する。また、現場で活用できる動機づけやカウンセリングの方法を理解し、実践的な基礎力を養う。						
《成績評価の方法と基準》						
期末試験 70%、出席評価 20%、平常評価 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
参考図書 「これから学ぶスポーツ心理学(三訂版)」荒木雅信 編著 「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						
《授業外における学習方法》						
講義内容の深い理解を図るため、参考WEBサイトの閲覧や日頃感じていること(疑問)などを書き留めておくこと。また、講義で扱ったエクササイズを日常生活でも積極的に活用し、心身に起こる変化に注意を向けること。						
《履修に当たっての留意点》						
普段から自分の心の動きや状態を言葉で表現(見える化)するように心がけ、心理学の理解を深めること。						
授業の方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ心理学とはどのような学問か理解する。(研究対象と方法、および「心」の定義)		配布プリント	授業で配布する資料を整理できるように、ファイルを準備しておく。
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション シラバスの内容、授業の進め方、配布プリントの活用方法などについて説明する。また、スポーツ心理学がどのような学問か学ぶ。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	情動コントロール		配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	進化の過程で私たちが獲得してきた情動や感情およびストレス反応について理解し、それらがパフォーマンスに与える影響について学ぶ。			
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	動機づけ理論①		配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	動機づけの重要性や種類をスポーツ場面における事例を踏まえ理解する。自己決定理論の研究から明らかになったことを紹介し、動機づけを高める方法について理解を深める。			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	動機づけ理論②		配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	目標設定の原理原則を学び、91マスの目標設定表を完成させる。			
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	競技や運動におけるイメージの活用		配布プリント	リラクセーションの技法を日常でも実践してみること。
		各コマにおける授業予定	競技力向上およびリハビリテーションに活用できるイメージトレーニングの概要を理解し、基本的な方法を学び実践する。			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	心理アセスメント	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	生物心理社会モデルを知り、スポーツ領域における心理アセスメントの意義や手順、技法を学ぶ。また、いくつかの技法を用いたワークを通して実践的な理解を深める。		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	スポーツメンタルトレーニングの実際	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ領域におけるメンタルトレーニングの概要を理解し、プロ選手がメンタルトレーニングをどのように活用しているのか、映像の視聴を通して考察する。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	団チームビルディング	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	集団の生産性やチームの発達段階、人間関係における葛藤と意思決定におけるコミュニケーションの重要性を学び、グループでエクササイズを行う。		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	囚パーツと体罰(グッドコーチとは)	配布プリント	自分の目標を考えておくこと。
		各コマにおける授業予定	なぜ体罰が起こるのか。どのようにすれば防ぐことができるのか、自分の考えを明らかにする。また、体罰に関するデータを提示し、問題点や課題についてグループディスカッションを行う。		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	健康スポーツ心理学	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。 目標設定表を完成させておくこと。
		各コマにおける授業予定	運動がもたらす心理的な恩恵についてデータを提示する。その上で、運動を継続するための行動変容モデルを学ぶ。		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	臨床スポーツ心理学	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツにおける事象を臨床心理学の視点から理解する。また、カウンセリングの各種理論や活用事例を学び、スポーツや教育現場における実践的な知見の習得を図る。		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	運動学習	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。 作成した目標設定表は目につく場所に設置し、イメージを想起すること。
		各コマにおける授業予定	運動学習のメカニズムを理解し、習熟段階に沿った学習方法やフィードバックの方法を学ぶ。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	パラグレイディング	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	障がい者がスポーツに取り組む意義やパラ競技の現状を学ぶ。また、ボッチャの実践を通して、パラスポーツの特徴を体感し、指導における注意点を知る。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツとキャリア	配布プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題が解けるようにしておくこと。
		各コマにおける授業予定	アスリートが直面するキャリア形成の課題やデュアルキャリアの取り組みを理解する。また、アスリートのキャリア支援の方法やアスリートのキャリア理解に役立つ理論を紹介する。		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	本講義内容について、要点を整理した上で説明ができるようになる。	配布プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題が解けるようにしておくこと。
		各コマにおける授業予定	総合演習を行い、講義内容の理解度を測る。		