

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		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 火曜3限	教室名	501
担 当 教 員	川村 亮太	実務経験と その関連資 格				
《授業科目における学習内容》						
身体活動・運動実線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 『スポーツ心理学(心理学と仕事シリーズ)』中込四郎 編 『これからの体育・スポーツ心理学』國部ほか 編 『スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版)』スポーツ心理学会 編 『これから学ぶスポーツ心理学(三訂版)』荒木雅信 編 『よくわかるスポーツ心理学』中込四郎ほか 編著 『Advancements in Mental Skills Training』Maurizio Bertollo et al. Ed						
《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	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)			配付プリント	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、配付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	授業を 通じての 到達目標	情動コントロールについて理解する。			配付プリント	配付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	授業を 通じての 到達目標	動機づけを高める方法について理解する。			配付プリント	配付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紹介 する。また、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	授業を 通じての 到達目標	目標設定の技法を学び、実際に目標設定を行う。			配付プリント	配付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、81マスの目標設定表を完成させ る。				
第 5 回	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について理解する。			配付プリント	リラクゼーションの技法 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	授業を通じての到達目標	心理アセスメントについて理解する。	配付プリント	配付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	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践について理解を深める。	配付プリント	配付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、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、事例を通して理解を深める。		
第8回	授業を通じての到達目標	チームの発達段階やコミュニケーションの重要性を理解する。	配付プリント	配付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	授業を通じての到達目標	体罰の発生要因とその予防法について理解する。	配付プリント	配付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	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	授業を通じての到達目標	健康スポーツ心理学について理解する。	配付プリント	配付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	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	授業を通じての到達目標	臨床スポーツ心理学について理解する。	配付プリント	配付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	授業を通じての到達目標	運動学習の観点から適切なフィードバック方法を理解する。	配付プリント	配付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	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	授業を通じての到達目標	アダプテッドスポーツについて理解する。	配付プリント	配付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	授業を通じての到達目標	アスリートが抱えるキャリアの問題を理解する。	配付プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題を解けるようにしておくこと。
	各コマにおける授業予定	アスリートが抱え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	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できるようになる。	配付プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題を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。		