

□講義科目（専門科目）

科目名	スポーツメンタルトレーニング特論	2単位
担当者	山本真史	
テーマ	心理サポートと競技者の人格形成と自立	
科目のねらい	<p>&lt;キーワード&gt;            ① 心理サポート ② スポーツメンタルトレーニング ③ スポーツカウンセリング            ④ 人格形成 ⑤ 心理的成長</p> <p>&lt;内容の要約&gt;            競技者への心理サポートの理論と技法およびその評価法に関する最新の知見と事例を通してその動向についての理解を深める。特に次の4つのテーマに焦点を当てて講義を展開する。</p> <p>1) アスリートやチームに対して行うスポーツメンタルトレーニングやスポーツカウンセリングなど心理サポートの理論と技法の理解            2) アスリートやチームに対する心理サポートの効果およびアスリートの心理状態の評価            3) アスリートの人格形成や心理的成長に関する理論の理解と事例の検討            4) 心理サポートと他専門領域サポートの効果的な連携と立ち位置の検討</p> <p>ここで扱う理論と技法は、効果的な指導やアスリート・指導者のデュアルキャリア、またパラスポーツの指導にも関係するため、それらに関する文献や事例についても検討する。</p> <p>&lt;学習目標&gt;            心理サポートにおけるスポーツメンタルトレーニングの理論と活用法についての理解を深め、カウンセリングマインドの醸成を図ることができる。</p>	
授業の進め方	第1回 オリエンテーション 第2回 スポーツメンタルトレーニングの理論と技法の理解①（自己評価法） 第3回 スポーツメンタルトレーニングの理論と技法の理解②（目標設定法） 第4回 スポーツメンタルトレーニング実践の実際（契約、心理支援者の役割と倫理） 第5回 スポーツカウンセリングの理論と技法の理解①（運動イメージ） 第6回 スポーツカウンセリングの理論と技法の理解②（投影法） 第7回 スポーツカウンセリングの事例の検討（ゲスト講義） 第8回 スポーツメンタルトレーニング・カウンセリングの最新知見の検討 第9回 心理サポートの効果とアスリートの心理状態評価法①（バイオフィードバック） 第10回 心理サポートの効果とアスリートの心理状態評価法②（語り、ライフライン） 第11回 心理サポートの効果とアスリートの心理状態評価法についての事例の検討 第12回 心理サポートと他専門領域サポートの効果的な連携と立ち位置の検討 第13回 アスリートの人格形成や心理的成長に関する理論の理解 第14回 アスリートの人格形成や心理的成長に関する事例の検討（ゲスト講義） 第15回 心理サポートに関する諸問題に関する全体討議	
事前学習の内容 学習上の注意	シラバスに基づき、講義内容についての予習を行い講義に臨むこと。提示した各テーマについて、講義とプレゼンテーションを交えて授業を行う。	
本科目の 関連科目	スポーツ心理学特論、身体運動学特論、スポーツコーチング演習A	
テキスト	特に指定しない	
参考文献	日本スポーツ心理学会（編）「スポーツメンタルトレーニング教本（三訂版）」大修館書店（2016） 荒木雅信・山本真史（編著）「これから学ぶスポーツ心理学 三訂版」大修館書店（2023） ※ 洋書については適宜授業内で紹介する。	

成績評価方法  
と基準

授業におけるプレゼンテーション（30%）、テーマ毎の課題レポート（70%）により総合的に評価し、60点以上を合格とする。