専門教育科目 講義科目

授業科目名	ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」	科目コード	配当年次	単位
担当教員	野間　健司	EB69	3・4	4

科目の概要

ラグビー・ワールドカップで五郎丸歩選手がキックを蹴る前に必ず行ったポーズ「プレ・パフォーマンス・ルーティン」が話題となった。それは究極のパフォーマンスを引き出すためのメンタルスキルであり、今日のスポーツ界ではメンタルスキルの習得が不可欠とされている。スポーツの世界だけでなく、ビジネス分野においてもメンタルスキルの有無はパフォーマンスの違いを創り出す。
本科目では、五郎丸歩選手が学んだメンタルスキルを学び、さらにビジネス分野で活用されるモチベーションスキルについての理解・習得を目指す。

科目の到達目標

①メンタルスキル（パフォーマンスを発揮できる心理状態を創り出すスキル）やモチベーションマネジメントスキル（意欲を高めるスキル）の基本的な知識が習得できる。
②ビジネスや日常生活で活用できる実戦的なメンタルスキル、モチベーションマネジメントスキルが習得できる。

テキスト	『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』荒木 香織,講談社,2016年 『モチベーション・マネジメント』榎本 博明,産業能率大学出版部,2015年

テキストの読み方

①『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』を読み、メンタルスキルについて理解するとともに、自身への適用方法を考える。
②上記①を踏まえ『モチベーション・マネジメント』を読み、モチベーション・マネジメントの基本知識を理解するとともに、自身への適用方法を考える。

単位修得の方法

①リポート課題（基本・応用）を提出し、それぞれ60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、４単位を修得できる。
または、
②基本リポートを提出し、60点以上であれば合格となり、スクーリングを受講できる。スクーリングに合格すると、評価が確定し、４単位を修得できる。この場合、応用リポートの提出は不要。