

専門教育科目

講義科目

基本/OCR

授業科目名	しなやかな心をつくるメンタルマネジメント	科目コード	配当年次	単位
担当教員	宮本 実果	EH98	3・4	2

科目の概要

この科目では、トップアスリートやトップアーティストから、ビジネスで生かせるメンタルマネジメントを学ぶ。どんな分野でも共通する、成果を発揮するための思考方法がある。第一線で活躍してきた「一流」が語る成功の秘訣に触れ、経営学、心理学の視点から科学的なメンタルマネジメントの方法論を理解する。そして、ビジネスシーンで役立つしなやかで芯の強い心を育んでいく。

科目の到達目標

- ①本来の力を引き出すために一流たちが実践してきたメンタルマネジメントの特徴を「行動」「思考」「イメージ」という3つの切り口から再確認できる。
- ②アスリート・アーティストから学んだことを振り返り、「メンタルマネジメント」を自分の仕事にどのように生かしていくかを考え、仕事において目指すべき「しなやかな心」を明確化できる。

テキスト 『しなやかな心をつくるメンタルマネジメント』高畑 好秀（監），産業能率大学，2014年

テキストの読み方

- ①テキストの学習アップに記載されている Chapter 1 基本概念を最初に理解する。
- ②次に、Chapter 2～Chapter 7 のテキストに記載されているトップアスリート・アーティストの体験談を読み、メンタルマネジメントの秘訣を学ぶ。
- ③その上で、Chapter 8 の一流に学ぶメンタルタフネスの極意からトップアスリート・アーティストに共通する「しなやかさ」を分析し、それらを自分の身近な事象に置き換えて考えてみる。

単位修得の方法

レポート課題を提出し、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、2単位を修得できる。