専門教育科目 講義科目

授業科目名	「ホイッスル！」に学ぶ強いチームの作り方	科目コード	配当年次	単位
担当教員	佐藤　美香子	EJ11	3・4	2

科目の概要

本科目では、サッカー漫画「ホイッスル！」のストーリーをもとに、「勝つ思考」についてスポーツ心理学の観点から学ぶ。そして、心のスキルを磨くことにより「なりたい自分」を目指す。「確実に目標へたどり着く逆算志向」や「心の状態をコントロールするセルフイメージとセルフコンセプト」、その他「セルフイメージを大きく保つライフスキル・トレーニング」、「ネガティブ・スパイラルからの脱出方法」、「パフォーマンスを引き出すフロー状態」などのスキルを具体的に説明する。スポーツ以外の学業・仕事等においても応用可能な「勝つ思考」の考え方を修得する。

科目の到達目標

①「勝つ思考」とは何かを理解し、そのための具体的スキルを心理面から修得することができる。
②「勝つ思考」を自分の学業や将来のあるべき姿、仕事に活用し、なりたい自分を目指すことができる。

テキスト	『ホイッスル！勝利学』布施 努,集英社インターナショナル,2009年

テキストの読み方

①本書は「スポーツで勝つためにどのように心を磨くべきか」というテーマで書かれているが、スポーツ以外の私たちの日常生活にも十分役立つ内容である。自分の立ち位置から、現在取り組んでいることや今後目指していることをイメージしながら読み進んでいくと臨場感が増し、理解が深まる。
②本書は勝つためだけでなく、人生において窮地に立たされた時、どのように考えるべきかという「心のレジリエンス」を鍛えるために有効である。そのエッセンスを体得してほしい。

単位修得の方法

リ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。