専門教育科目　講義科目

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	EB69
		単位	4
科目主査： 野間 健司	担当講師： 野間 健司	配当年次	3・4

授業の目的と概要	グループワーク： ☑ あり ☐ なし	個人ワーク： ☑ あり ☐ なし

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」が話題となりました。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ます。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します。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・習得を目指します。

履修の前提となる科目	☐ あり ☑ なし	科目名：
履修の前提となる知識 その他特記事項	特にありません。事前にテキストを熟読し、わからない点や自信のない点があったら、マーキングしておきましょう。	
テキスト	①『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』荒木 香織,講談社,最新版 ②『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,最新版	

この科目の 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。
成績評価 の 方 法	筆記式の最終試験（100点満点）で成績評価が行われます。 ※スクーリング全日の出席、課題、最終試験の提出（白紙提出不可）をもって、採点対象とする。

事後学習	モチベーション・マネジメントの知識や理論・様々なアプローチ方法を日常の場面でどう応用できるか、自身の現在の活動状況に照らし合わせて再考するとともに、実際に活用して習慣化を図りましょう。
事後学習の 参考文献	『セルフモチベーションマネジメント』 野間 健司，朝日新聞出版，2015年 『ビジネスマンのためのメンタル・タフネス』 ジム・レーヤー，ピーター・マクラフリン，CCCメディアハウス，1992年 『レジリエンスの教科書』カレン・ライビッチ，アンドリュー・シャテー，草思社，2015年

スクーリング受講時に用意するもの

☑テキスト ☑筆記用具 ☑カメラ・マイクは必須となります。
★補助資料を終日活用しますのでPC画面で読める状態でご参加下さい（事前に印刷しておくことをお勧めします）