

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
科目主査: 野間 健司 担当講師: 野間 健司		単位	4
		配当年次	3・4
授業の目的と概要	グループワーク: <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	個人ワーク: <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	カマ・マイクの必要性: <input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 望ましい <input type="checkbox"/> 不要
<p>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「ブレ・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。</p>			
履修の前提となる科目	<input type="checkbox"/> あり <input checked="" type="checkbox"/> 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	『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		
この科目の到達目標	<p>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。</p> <p>②ビジネスや日常生活で活用できる実践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。</p>		
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。		
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	<p>『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</p> <p>『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</p> <p>『レジリエンスの教科書』カレン・ライビッチ, アンドリュー・シャター, 草思社, 2015年</p>		
スクーリング受講時に用意するもの	<input checked="" type="checkbox"/> テキスト <input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具		