

### キャリアデザインⅠ

#### 【ねらい】

大学生活のスタートで躓かぬよう公私を含め、大学生としての自覚を促す。また、1年生から社会人基礎力を意識させ、後の就職活動の基礎を早期に養成する。

#### 【特色】

講義は時事問題や身近な例を踏まえ、関心の持てる内容にする。一方通行の講義にならないように個人で行うワークを多用する。

#### 【内容】

大学生としてのマナーを習得し、目標を持った大学生活の過ごし方の必要性を学ぶ。  
働き方による賃金・社会保障等の差を理解し、これからの時代に必要な働き方を学ぶ。

### キャリアデザイン演習

#### 【ねらい】

社会人となるための心構えを整え、現代社会が社会人に求めているものは何かを考える。卒業後の自分を思い描きながら、どのような学生生活を送るのか、大学で学ぶ意義を考える。

#### 【特色】

社会人になるための心構えやマナーを理解する。「働く」意義を理解する。社会の仕組みに目を向けて、社会と自分とのかかわりを考える。自分の将来を考え、自己実現に向けて大学生活で何をすべきかを考える。

#### 【内容】

社会に役立つ準備、自分を知る、コミュニケーション・スキルを磨くなど。

### 基礎ゼミⅠ

#### 【ねらい】

大学での学び方を知り、レポート作成や資料の収集方法など、大学での学習に必要な基本的な作業、実践できる力を身につけることを目的とする。

#### 【特色】

学生主体のアクティブラーニング授業を通じて、大学生活に適応するための知識・理解、汎用的技能などの基礎的スキルを修得する。また、自分の考えを他者に適切に伝える表現方法やコミュニケーション能力の獲得、主体性、協働性の向上もめざす。

#### 【内容】

テキストと配布資料を用いて、講義の聴き方、ノートを取り方、テキストの読み方、図書館の使い方、レポートの書き方、ディスカッション、グループワーク、プレゼンテーションの方法等、大学での学び方について、ワーク形式で体験的に学ぶ。

## 基礎ゼミⅡ

### 【ねらい】

1年生で学修した知識を基に、自ら考える力を養う基本的な学力と論理的な文章作成能力、学修スキルなどを向上させる。また、課題発見・問題解決に関わるプロセスの体験を通じて、基本的なリサーチスキルを習得する。

### 【特色】

自らが立てた新たな課題に対して、知識・技能・態度等を総合的に活用し、その課題を解決する力を養う。また、主体的・能動的に学修するために必要とされる大学生活への適応力の向上も目指す。

### 【内容】

自らが立てた新たな課題に対して、知識・技能・態度等を総合的に活用し、その課題を解決するスキルを身につけるための個人プロジェクトを行うなど、プロジェクトベースドラーニングによる授業を展開する。

## 基礎ゼミⅢ

### 【ねらい】

健康・スポーツ心理学とウェルネスに関する知識を主体的に学び、活用する過程を通じて、基本的なリサーチスキルを習得する。

### 【特色】

自身の関心のある専門的テーマについて、「わかりやすく伝えること」と「ディスカッションすること」を見据えた調べ学習を行う。また、知識を活用した課題解決を、グループでの役割分担や協働と共に体験する。

### 【内容】

健康・スポーツ心理学ならびにウェルネスをテーマとする調べ学習とそのプレゼンテーションを実施する。また、“Team Goal Achievement” によるグループ課題への取り組みを行う。

## 基礎ゼミⅣ

### 【ねらい】

基礎ゼミⅠ～Ⅲで習得したスタディスキル、社会人基礎力、大学生活への適応のさらなる向上を目指す。

### 【特色】

ビブリオバトルへの取り組みを通じて、「魅力を伝えること」を目的としたプレゼンテーションスキルを身につける。また、秘書検定対策と受検を通じて、社会人基礎力や学習スキルの向上にアプローチする。

### 【内容】

ビブリオバトルに向けた本の精読、内容の整理、プレゼンテーションを実施する。また、秘書検定2級の合格を目標として、ゼミ内で担当を決めてグループ学習を行う。さらに、3年次ゼミの選択にあたり調査を行い、結果をまとめてプレゼンテーションを行う。

## 健康・スポーツ心理学入門

### 【ねらい】

健康・スポーツ心理学科で学んでいく主要な学問領域について、学科の専任教員が各自の専門領域や研究領域にもとづいて概説し、今後の学びの目標やイメージを具体化する。

### 【特色】

学科に所属する全教員が、オムニバス形式（リレー形式）で各回の講義を担当する。各教員の特徴や専門領域を知りながら、自身が関心を持てる分野やキーワードを見つけていく。

### 【内容】

心理学（健康心理学、ポジティブ心理学、スポーツ心理学、カウンセリング）、ウェルネス、メンタルトレーニング、フィットネストレーニング、スポーツ政策、健康政策といった諸領域について、入門的な情報を学ぶ。

## 健康心理学

### 【ねらい】

健康心理学の基礎理論について理解を深めて、心身の健康の維持・増進のための基礎知識を修得する。

### 【特色】

心身の健康の維持・増進のための知識の習得に加えて、セルフ・マネジメント、自己効力感、行動変容の重要性を理解し、健康行動を実践・継続する。

### 【内容】

健康心理学の基礎理論、心と身体に関連、ストレス、パーソナリティ、健康行動、生活習慣病の予防、行動変容、健康心理アセスメント、健康心理カウンセリングなどについて学ぶ。

## スポーツ心理学

### 【ねらい】

スポーツ心理学の知識等を獲得し、社会生活とともに競技生活としてのスポーツライフマネジメント構築のために役立たせることができる。

### 【特色】

スポーツを含め身体活動は、さまざまな側面から心理的要因が関係している。スポーツ心理学を学習することで、個人、チームのスポーツや身体活動等を理解し、スポーツと実践者との関係について洞察を深める。

### 【内容】

スポーツと発達、運動の制御機構、運動の学習と指導、スポーツにおける動機づけ、スポーツにおける動機づけ、スポーツの社会心理、競技の心理、メンタルトレーニング、スポーツカウンセリング

## ポジティブ心理学

### 【ねらい】

ポジティブ心理学の基礎理論と実践方法について理解を深めて、ポジティブ心理学を日常に活用し、実践する。

### 【特色】

ポジティブ心理学の基礎理論と実践方法を学び、心身の健康の維持・増進、および学業、スポーツ、労働などのあらゆるパフォーマンスの向上につなげる。

### 【内容】

ポジティブ感情、主観的幸福感、フロー体験、ウェルビーイング、強み、楽観と悲観、レジリエンス、心的外傷後、成長などについて学ぶ。

## ウェルネス論

### 【ねらい】

自他のウェルネスの充実を図って生きていくうえで、ウェルネスについて理解しておくことは重要なことである。本授業において、ウェルネスについての理論的・実践的な理解を深める。

### 【特色】

ウェルネスについて深く理解することはもとより、その考え方を核として健康・スポーツ心理学の学びをどのように生かすことができるのかについて、学生が自分の考えをまとめる機会を提供する。

### 【内容】

「ウェルネスの概念」「ウェルネス支援の仕方」「ウェルネスの国内外の取組み」「ウェルネス・エコノミー」等について詳しく解説する。

## 自然体験

### 【ねらい】

健康の維持増進のための自然体験について、考え方、理論、基本的な技法が習得できるようになる。特に、キャンプ、ネイチャーゲームについて、実際に指導者として場面構成や指導ができるようになる。

### 【特色】

授業の内容は（社）日本ネイチャーゲーム協会の認定を受けているため、授業を受講した後、希望者は検定に合格することで、（社）日本ネイチャーゲーム協会の公認ネイチャーゲームリーダー資格を取得できる。

### 【内容】

ネイチャーゲームとキャンプについての理論に関する講義、実技、指導法、指導実習など

## メンタルトレーニング論

### 【ねらい】

メンタルトレーニングの基礎理論を学び、スポーツにおける実力発揮や競技能力向上について、心理面を軸とした視点を身に付ける。

### 【特色】

「自分を変えるためのメンタルトレーニング」という切り口から、スポーツにおける心理面の課題への向き合い方について理解を深める。また、スポーツ場面のみならず、日常場面での活用も探る。

### 【内容】

目標設定、リラクゼーション、イメージトレーニングをはじめとした心理的スキルの学習や、それを裏付ける「動機づけ理論」、「認知行動理論」、「カウンセリング理論」といった基礎理論を学ぶ。

## 健康・スポーツ心理学演習Ⅰ・Ⅱ

### 【ねらい】

健康・スポーツ心理学に関連する実証的研究を行うために必要な知識と方法の修得を目的とする。

### 【特色】

卒業演習において実証的な卒業研究を行うトレーニングとして、文献検索の仕方、文献の読み方、要約の仕方、レジュメの作り方、プレゼンテーションの方法を学ぶ。研究計画の検討、データの取得と解析方法も学ぶ。

### 【内容】

学術論文の講読、ディスカッション、プレゼンテーション、調査実習、実験実習、データ解析実習などを行う。

## 卒業演習

### 【ねらい】

テーマの設定から発表までの研究の流れを体験し、健康心理学、スポーツ心理学、そしてポジティブ心理学について深く理解する。

### 【特色】

テーマを定めて深く追及し、自分で設定した問題について論文を完成させ、発表できる。また、卒業研究の取組み全体を通じて自主性・能動性を身に付けることができる。

### 【内容】

興味・関心のあるテーマの設定、それに関する研究方法のデザイン、調査・実験の実施、研究成果のプレゼンテーションに至る一連の研究のやり方について、アクティブラーニングの手法（ディスカッション、反転授業等）を用いた双方向授業を実施する。