

キャリアデザインⅠ

【ねらい】

自分のこれまでの歩みを振り返るとともに、自身の能力、価値観、欲求などを理解しつつ「(自分らしい) 生き方」について考える機会とする。

【特色】

キャリア理論のみならず、多様な生き方を学び、事例やゲストスピーカーによる講義を通して自己理解を深める点に特色がある。

【内容】

キャリアの基礎概念や理論、ライフイベントや支援資源を学び、大学4年間の学びと活動を考える。

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付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，協働性の向上も目指す。

【内容】

テキストと配布資料を用いて、講義の聴き方，ノートの取り方，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】

基礎ゼミⅠで修得したスタディスキルを基に、論理的な思考力、文章作成能力、学習スキルなどを向上させる。

【特色】

レポート・論文作成に必要な能力・スキルを修得する。討議やグループワークなどのアクティブラーニングを通して、ライティングスキルの獲得と向上を目指す。

【内容】

レポート・論文を書くために、発想力、読解力、要約力、批判力、表現力を修得する。テーマの選定、情報の収集と整理、論理的な文章表現と推敲方法を実践的に学ぶ。

基礎ゼミⅢ

【ねらい】

基礎ゼミⅠ、Ⅱで修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】

専門科目、健康・スポーツ心理学演習、卒業演習につながる知識、態度・志向性、アカデミックスキルを修得する。グループでテーマを検討、設定し、役割分担や行程を議論し、課題に取り組んだ後、研究成果を報告する。

【内容】

グループでプロジェクト研究を行う。ジェネリックスキルを測定する。

基礎ゼミⅣ

【ねらい】

基礎ゼミⅠ～Ⅲで修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付ける。ビジネス実務マナー技能検定対策と受検を通じて、社会人基礎力と学習スキルを向上させる。

【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。ビジネス実務マナー技能検定３級の合格を目標として、グループ学習を行う。３年次ゼミ選択について調査と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基づいて概説し、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、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修得に加えて、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、運動の学習と指導、スポーツにおける動機づけ、スポーツの社会心理（チームダイナミクスや集団凝集性）、競技の心理、メンタルトレーニング、メンタルヘルス

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。

アーバン・フィジカルアクティビティ

【ねらい】

「都市」の環境で、近隣公園や小スペースを活用して行える運動について学び、実践できるようになる。また、実際に指導者としてプログラム構成や指導ができるようになる。

【特色】

都市化による身体活動の減少の問題点と適切な身体活動の重要性について理解する。また、都市環境に合わせて行える身体活動について学ぶ。

【内容】

大学の近隣公園施設で、ウォーキング・ジョギングを中心とした身体活動を行う。

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、リラクセーション、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、または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求し、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、卒業研究の取り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。