

## 授業科目

## スポーツカウンセリング

|                      |      |     |       |    |
|----------------------|------|-----|-------|----|
| 担当教員名<br>山崎 史恵、中島 郁子 | 対象学年 | 3・4 | 対象学科  | スポ |
|                      | 開講時期 | 後期  | 必修・選択 | 選択 |
|                      | 単位数  | 2   | 時間数   | 30 |

## ディプロマポリシーとの関連性

| 知識・理解 | 思考・判断 | 関心・意欲 | 態度 | 技能・表現 |
|-------|-------|-------|----|-------|
| ○     | ◎     | ○     | ○  | ◎     |

## 授業の概要

アスリートの相談に応じるための基本的な知識や心構えを学ぶとともに、スポーツカウンセリングに比較的特徴的なトピック・事例等を取り上げながら、彼らの独特な世界とスポーツカウンセリングの独自性を理解する。

## 授業の目的

アスリートに対して支援的・共感的に話を聴き、彼らが直面する困難・苦悩の背景にある心理的課題を適切に見立て、アスリートにとって最善と思える対応ができるようになること。

## 学習目標

アスリートに特徴的な心理的問題のテーマ・トピックスについて、その背景を考察できる。  
相談に応じる適切な心構え、手順、周囲との連携を持ち、アスリートの特性に配慮した相談活動を行うことができる。  
アスリートに関する資料や事例に触れながら、「了解的理解」や「わからなさ」の感覚を涵養する。

## 授業計画

| 回数 | 授業計画・学習の主題                     | 学習方法・学習課題・備考 | 担当教員        |
|----|--------------------------------|--------------|-------------|
| 1  | 「スポーツの危機とは何か」「アポロ的すぎたスポーツマン」   | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 2  | スポーツカウンセリングの独自性、アスリート固有の問題・課題  | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 3  | スポーツカウンセリング実践の心構え、枠組み、構造、および倫理 | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 4  | 個性化（自己実現）と現実適応（パフォーマンス向上）      | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 5  | 動き・身体・表現                       | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 6  | アスリートのバーンアウト                   | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 7  | 心因性動作失調                        | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 8  | 優勝恐怖・成功恐怖                      | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 9  | 試合での実力発揮の問題                    | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 10 | 負傷・ケガと心理的問題                    | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 11 | アスリートの摂食障害                     | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 12 | 運動部での不適応                       | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 13 | アスリートの自立・自己形成                  | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 14 | チームへのアプローチ                     | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |
| 15 | まとめ                            | 講義・ディスカッション  | 山崎 史恵 中島 郁子 |

## 使用図書

| 使用図書   | 書名                      | 著者名      | 発行所  | 発行年   | 価格       | その他 |
|--------|-------------------------|----------|------|-------|----------|-----|
| 教科書    |                         |          |      |       |          |     |
| 参考書    | スポーツカウンセリング             | 内田直      | 講談社  | 2011年 | 2,200円+税 |     |
|        | アスリートの心理臨床—スポーツカウンセリング— | 中込四郎     | 道和書院 | 2004年 | 3,000円   |     |
|        | スポーツ少年のメンタルサポート         | 永島正紀     | 講談社  | 2002年 | 1,800円+税 |     |
|        | スポーツカウンセリングの現場から        | 中込四郎、鈴木壯 | 道和書院 | 2015年 | 2,400円+税 |     |
| その他の資料 |                         |          |      |       |          |     |

## 評価方法

レポート

**履修上の留意点**

**オフィスアワー・連絡先**

|               |                                  |                    |
|---------------|----------------------------------|--------------------|
| 山崎（J506研究室）   | Email:fu-yama@nuhw.ac.jp         | オフィスアワーは研究室前の掲示を参照 |
| 中島（J605合同研究室） | Email:fumiko-nakajima@nuhw.ac.jp | オフィスアワーは合同研究室にて確認  |