**科目名　モチベーションマネジメント**

**（①　32コマ　64時間　1コマ/W）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **担当教員** | 宮本 賀世子 | | | | |
| **科目の種類** | 一般 | **単位区分** | 選択 | **単位数** | 8 |
| **授業方法** | 一般 | **開講学期** | 通年 | **学年** | 1 |
| **学科・コース** | メディアコミュニケーション・スポーツ学科 | | | | |

**授業概要**

　本授業では、モチベーションを自らコントロール出来る方法を理解し、学校生活やプライベートで 実践出来る力を身に付ける。

**カリキュラムにおけるこの授業の位置付け**

スポーツ分野での集中力の向上の元となる自分に対する動機づけについて学習する。その必要性・セルフマネジメントについて学習し、演習を行う。

**授業項目**

1. 授業の概要について・モチベーションマネジメントについての概要
2. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅰ
3. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅱ
4. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅲ
5. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅳ
6. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅴ
7. セルフマネジメントの方法とその手法Ⅵ
8. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅠ
9. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅡ
10. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅢ
11. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅣ
12. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅤ
13. アンガーマネジメントの意味とコントロールⅥ
14. モチベーションの必要性Ⅰ
15. モチベーションの必要性Ⅱ
16. モチベーションの必要性Ⅲ
17. モチベーションの必要性Ⅳ
18. モチベーションの必要性Ⅴ
19. モチベーションの必要性Ⅵ
20. 個人と団体Ⅰ
21. 個人と団体Ⅱ
22. 個人と団体Ⅲ
23. 個人と団体Ⅳ
24. 個人と団体Ⅴ
25. 個人と団体Ⅵ
26. 思考力のコントロールⅠ
27. 思考力のコントロールⅡ
28. 思考力のコントロールⅢ
29. 思考力のコントロールⅣ
30. 思考力のコントロールⅤ
31. 思考力のコントロールⅥ
32. 単位認定試験

**授業の進め方**

授業の中で講義を行い、練習課題として演習を行う。

**授業の達成目標（学習・教育到達目標との関連）**

　セルフマネジメント、アンガーマネジメント、モチベーション、思考力のコントロールの分野の各項目の80%が理解できていること。

**成績評価の基準および評価方法**

　定期考査の点数（80%）、授業態度（20%）として評価。

**授業外学習（予習・復習）の指示**

　なし

**教科書**

なし

**参考書**

なし

**実務経験**

**備考**