

|  |  |  |  |                         |         |
|--|--|--|--|-------------------------|---------|
| 氏名   | わかやま ひろあき<br>若山 裕晃   |  | 職名   | 教授（博士（体育学））             |         |
| 専門分野   | 体育学，スポーツ心理学  |  |  |                         |         |
| 所属学会   | 日本体育学会，東海体育学会，日本スポーツ心理学会，Association for Applied Sport psychology                    |  |  |                         |         |
| 担当科目   | スポーツ実技，スポーツ心理学，スポーツ社会学，アスリート育成論，スポーツトレーニング論，スポーツ指導論，専門演習 a，専門演習 b，専門演習 c，専門演習 d，卒業研究 |  |  |                         |         |
| <b>I 教育活動</b>  |  |  |  |                         |         |
| 教育実践上の主な業績   |  | 概 要  |  |                         |         |
| 1. 教育内容・方法の工夫（授業評価等を含む）<br>「スポーツ心理学」講義                                     |  | 授業内容の説明にスライド及び映像等の視聴覚教材を活用し，学生の理解促進努めている．特にメンタルトレーニングに関する講義では，可能な限り競技現場での実践例を紹介するよう心がけている．リラクゼーションや目標設定等のメンタルスキルや心理テストを実際に体験することを通じて，スポーツ心理学が競技場面ばかりでなく，日常生活におけるメンタルヘルスにも活用可能であることの理解促進を試みている． |  |                         |         |
| 2. 作成した教科書、教材、参考書  |  | なし   |  |                         |         |
| 3. 教育方法・教育実践に関する発表、講演等<br><br>日本バスケットボール協会公認コーチ養成講習会講師                     |  | 日本バスケットボール協会コーチライセンス制度の趣旨に伴う，三重県バスケットボール協会指導者育成委員会主管で実施する講習会。「指導者の役割～指導者としての姿勢・スキル・モラル～」のタイトルで講演を実施した．   |  |                         |         |
| 4. その他教育活動上特記すべき事項<br><br>【メンタルトレーニング指導】<br>NTT 東日本野球部<br>NTT 東日本所属パラアスリート |  | スポーツ心理学の理論に基づくメンタルトレーニングを指導．試合場面で力を発揮するためのメンタルスキル（ルーティン・気持ちを切り替えるための思考停止法・リラクゼーション・イメージ・目標設定等）について，導入段階では講習会形式，その後，実際の競技場面での応用的指導へと移行する．練習日誌の作成，ビデオ撮影した映像の各選手へのフィードバック等も実施．                    |  |                         |         |
| <b>II 研究活動</b>   |  |  |  |                         |         |
| 著書・論文等の名称  | 単著<br>共著   | 発行または<br>発表の年月   | 発行所、発表雑誌<br>(巻・号数)等の名称                         | 編者・著者名<br>(共著のみ記入)      | 該当頁数    |
| 論文   |  |  |  |                         |         |
| 三重県フェンシング選手を対象としたメンタルサポート (その2)  | 共著   | 2020年1月  | 「スポーツ医・科学研究M I E 第27巻」三重県スポーツ協会<br>スポーツ医・科学委員会 | 竹原健太・鶴原清志・<br>米川直樹・若山裕晃 | 19-22 頁 |
| 三重県フェンシング選手を対象としたメンタルサポート (まとめ)  | 共著   | 2021年1月  | 「スポーツ医・科学研究M I E 第28巻」三重県スポーツ協会<br>スポーツ医・科学委員会 | 竹原健太・鶴原清志・<br>米川直樹・若山裕晃 | 23-27 頁 |
| 翻訳等  |  |  |  |                         |         |
| 実戦で最善の準備を目指すメンタルスキルと失敗までも許容するチームビルディング                                     | 単独   | 2021年2月  | 「ベースボール・クリニック、3月号」ベースボール・マガジン社                 |                         | 40-43 頁 |
| <b>III 社会における主な活動</b>  |  |  |  |                         |         |
| 役員・委員等   |  |  |  |                         |         |
| 2014年6月～現在に至る  | 三重県体育協会スポーツ医科学委員（三重県）  |  |  |                         |         |

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 2015年6月～現在に至る | 四日市市ホッケー協会監事（四日市市）       |
| <b>講演等</b>    |                          |
| 2019年6月       | 日本バスケットボール協会公認コーチ養成講習会講師 |
| 2019年9月～11月   | 四日市民大学講師                 |
| 2020年9月～10月   | 四日市民大学講師                 |