

スポーツ心理学		講義	教授 竹内 成生	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目, スポーツトレーナーコースの 選択必修科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11321205	11532202
			12220205	12532202
			13220205	13532202

1. 授業のねらい・概要

スポーツ心理学は主に運動の実践と指導について心理学的見地から研究する分野である。しかしながら、近年のスポーツ心理学は競技スポーツのみならず、生涯スポーツや観戦といった個人・社会とスポーツの関係までを研究対象としており、健康で充実した生涯を過ごすという視点も重要視している。本講義では動機付け、パーソナリティ、ストレス、コーチング、メンタルトレーニング、運動の制御と学習などをキーワードとしてスポーツ心理学を概観し、ピークパフォーマンスの発揮に重要な運動意欲、セルフコントロール等の心理スキルを自身のスポーツ活動に応用できる知識を身に付けることを目標とする。

2. 授業の進め方

パワーポイント、スライド、板書等による講義形式で授業を進める。また視聴覚教材を適宜使用する。

3. 授業計画

1. スポーツ心理学とは	9. スポーツとメンタルヘルス
2. 運動の制御	10. スポーツとメンタルトレーニング
3. 運動技能の学習 1 (学習機構)	11. スポーツへの参加・離脱
4. 運動技能の学習 2 (情報処理)	12. スポーツと指導者
5. 発達と運動	13. 運動技能の指導
6. スポーツと動機付け	14. スポーツカウンセリング
7. スポーツとパーソナリティ	15. まとめ
8. スポーツとストレス	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

講義はシラバスに則って進行するため、各テーマについて予め考察しておくこと。加えて、各講義で学んだ概念や各トピックについて、自らの経験と照らし合わせて理解を深めることが重要である。なお、各講義における準備学習時間は2時間以上を要する。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

小レポートに関する詳細解説は次の講義内にておこなう。また、試験のフィードバックは出題意図・解答ならびに理解すべき点等について試験終了直後に実施する。

6. 授業における学修の到達目標

スポーツ心理学の概略を理解し、スポーツ場面における心理とその機能に関する知見の重要性を理解すること。また、心理的スキルを自身のスポーツ活動にも応用できる知識を身に付けること、ならびにスポーツを行う状況（健康の維持・増進活動としてのスポーツ、競技としてのスポーツ）や、スポーツに関与する立場（実践者、指導者、応援・観覧）による心理的差異についての理解を深めることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

各回の課題実施状況（25%）、小レポート・小テスト（25%）、試験（50%）を基準として総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

テキストは特に指定しないが、参考図書を初回授業内に紹介する。各講義でプリントを配布することがある。

9. 受講上の留意事項

スポーツ心理学はスポーツをする人にとって身近な分野であり、その心理作用を具体的にイメージし易いことから、自身の経験に当てはめて考え、理解を深めるようにすること。また、講義内で各テーマに関係した簡単な実験デモンストラーションや心理検査なども体験してもらう予定である。実際の体験を通じてイメージを深め、積極的に学習を進めてほしい。履修希望者が定員を超えた場合には抽選となることがあるため、希望者は初回講義に必ず参加すること。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。障害を対象とした研究機関での実務経験を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。