

|     |                 |      |       |      |     |
|-----|-----------------|------|-------|------|-----|
| 科目  | 運動心理学           | 担当   | 武田 直之 | 履修学年 | 1年  |
| 時間数 | 90分×時限×16回(週1回) | 履修区分 | 選択    | 単位数  | 2単位 |

**【授業目標・到達目標】**

運動が健康づくりに及ぼす影響は身体的側面に限らず、心理社会的側面を含め広範囲に及ぶ。こうした運動の恩恵について包括的に学び、健康運動を実践し、継続するための社会心理的方策を身に付ける。

健康運動の実践に関わる問題を心理学的にとらえ、科学的な手段によってそれを解決することができる。理論と実践を踏まえ、自身および周囲への健康運動指導に応用することができる。

**【履修注意】**

運動・スポーツに興味のある学生の履修を希望する。

**【評価方法】**

小レポートと、テストで評価する。また、授業への参加態度も加味する。

**【試験について】**

学期末に筆記試験を行う。

再試験対象者の条件：出席回数が満たされている者

**【予習・復習】**

学修時間は1単位45分が文部科学省指針である。1単位科目は90分の講義に対して45分、2単位科目は90分の講義に対して90分の自宅学習(予習、復習)が必要である。

**【教科書】**

購入教科書なし。必要に応じて適宜プリントを配布する。

**【参考書】**

特になし。

**【その他の注意事項】**

**【授業計画・内容】**

| 回数 | 項目              | 内容                  |
|----|-----------------|---------------------|
| 1  | オリエンテーション       | 講義の進め方              |
| 2  | 運動の実践による社会的影響1  | リーダーシップと勢力          |
| 3  | 運動の実践による社会的影響2  | チーム、グループ            |
| 4  | 生活の質            | 運動の定義と生活の質          |
| 5  | 運動の実践による認知的影響   | 自己効力感と集合的効力感        |
| 6  | 運動とストレス         | 運動とストレスコーピング        |
| 7  | 運動の実践による心理的効果   | WHO、ライフスキル          |
| 8  | 運動による一過性の心理的効果1 | 有酸素運動実践における心理的効果    |
| 9  | 運動による一過性の心理的効果2 | レジスタンス運動実践における心理的効果 |
| 10 | 運動処方ガイドライン      | 運動療法とその効果           |
| 11 | 運動開始のための支援1     | 動機づけ、期待価値理論         |
| 12 | 運動継続のための支援1     | 行動変容ステージモデルの理解      |
| 13 | 運動継続のための支援2     | 行動変容ステージモデルの活用      |
| 14 | スポーツ・運動の実践による弊害 | オーバートレーニング、バーンアウト   |
| 15 | スポーツ・運動の実践による弊害 | 怪我による心理面への影響、レジリエンス |
| 16 | 期末試験            | 15コマの復習・確認・総まとめ     |