

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