

科目	スポーツ心理学	担当	武田 直之	履修学年	2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】

スポーツ心理学の基本的な事項を学習し、心理的要因がパフォーマンスに及ぼす影響、スポーツが参加者へ及ぼす影響の双方について理解する。

スポーツ場面に存在す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、自身の競技力向上やスポーツの指導場面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	スポーツの理解と心構え
2	スポーツと心	スポーツと心に関わる諸問題
3	スポーツの動機づけ1	動機づけと覚醒、内発的動機付け
4	スポーツの動機づけ2	自己決定理論と自己効力感
5	スポーツの動機づけ3	達成目標理論と動機づけ雰囲気
6	競技不安とパフォーマンス	競技に関わる状態不安と特性不安
7	競技不安とパフォーマンス	抑制不安と促進不安、パフォーマンスのカタストロフィー
8	メンタルマネジメント	メンタルマネジメントの意味とメンタルトレーニング
9	心理的スキルの測定	DIPCA.3を用いた心理的競技能力の測定
10	目標設定	目標設定の原則、SMARTの法則
11	リラクセーション	情動のコントロール、呼吸法・漸進的筋弛緩法
12	イメージトレーニング	スポーツにおけるイメージの利用
13	集中力のトレーニング	注意集中のタイプとトレーニングの方法
14	心理的コンディショニング	心理的コンディショニングとパフォーマンス
15	指導者のメンタルマネジメント	競技別メンタルマネジメント
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ