スポーツ心理学　　相羽　枝莉子

授業概要

スポーツ心理学の基礎知識を幅広く身につけ，健康・スポーツにおける課題に対して，スポーツ心理学の観点から対処法を理解できるよう講義する。また，健康増進や競技力向上に活用できるような実践的素質を高めることを目指し，講義する。

授業計画

第 1 回	ガイダンス
第 2 回	スポーツ心理学の概要と小史
第 3 回	スポーツにおける動機づけ・目標設定
第 4 回	体育心理学
第 5 回	運動学習
第 6 回	運動の学習過程・練習法
第 7 回	運動指導の心理学
第 8 回	試合前の心理的準備
第 9 回	メンタルトレーニング①
第 10 回	メンタルトレーニング②
第 11 回	スポーツ競技者のメンタルヘルス
第 12 回	スポーツとカウンセリング
第 13 回	スポーツ社会心理学
第 14 回	スポーツとジェンダー
第 15 回	スポーツと心理的健康
第 16 回	総括レポート

到達目標

①運動・スポーツにおける心理学的課題に対して問題意識をもち，理解できる。
②スポーツ心理学の知識を基に，運動・スポーツにおける課題の解決に向けた自分の考えについて，ディスカッションやレポート課題で説明できる。

履修上の注意

30 分以上遅刻した場合には欠席扱いとする。

予習・復習

予習：（第 1 回）シラバスを読んでくること。
　　（第 2 回以降）各授業内で指定する資料に目を通してくること。

復習：講義の内容を踏まえ，自身の運動・スポーツの機会でどのように活かすことができるかを整理すること。

評価方法

・知識，理解度（30%）：レポート課題およびリアクションペーパーで評価する
・思考力（50%）：レポート課題およびリアクションペーパーで評価する
・積極的な参加（20%）：授業への参加態度，授業の出席率で評価する

テキスト

教科書は，指定しない。
参考図書
・「スポーツ心理学の挑戦ーその広がりと深まり」日本スポーツ心理学会 編，大修館書店.
・「よくわかるスポーツ心理学」中込四郎，伊藤豊彦，山本裕二 編著，ミネルヴァ書房.