

**授業概要**

どうしたらスポーツ技術を習得できるか？といった基本的な問いから、熟練者と非熟練者の身体の使い方はどのように違うのだろうか？有効な練習方法は？メンタルトレーニングがスポーツ場面に及ぼす効果は？といった実践的な問いについて、一流選手と一般的な選手との比較や科学的実験に基づいたエビデンスを紹介しながら講義を行う。

**授業計画**

第 1 回	イントロダクションースポーツ心理学の役割と意義ー
第 2 回	スポーツにおける動機づけ
第 3 回	スポーツと心、性格
第 4 回	メンタルトレーニング
第 5 回	コーチングの心理、第 1~4 回の内容の小テスト
第 6 回	スポーツ臨床
第 7 回	バーンアウトと対処法
第 8 回	あがりの症状と対処法
第 9 回	集団スポーツの心理、第 5~8 回の内容の小テスト
第 10 回	運動の制御機構
第 11 回	知覚と運動① 運動イメージ
第 12 回	知覚と運動② 運動予測
第 13 回	スポーツスキルの獲得メカニズム、第 9~12 回の内容の小テスト
第 14 回	効果的な練習方法
第 15 回	講義のまとめ、第 13~15 回の内容の小テスト
第 16 回	定期試験

**到達目標**

スポーツ心理学領域についての基礎的な理論を広く理解し、スポーツ現場への応用を目指し、スポーツ現場やスポーツ指導での諸問題に対処するための専門かつ具体的な方法について自らの言葉で説明することができる。自身の運動経験に基づく疑問から、スポーツ心理学への興味を高めることができる。また、スポーツ心理学の最新のトピックに興味を持ち、理解を深めることができる。

**履修上の注意**

出席停止の疫病・就活等に関しては、講義前までにメールで連絡があった者のみ考慮する。遅刻は授業始まりから 15 分までは遅刻扱いとし、それ以降は欠席扱いとする。  
4 回に 1 度、小テスト（小論文形式）を行う。小テストは、講義内容について小論文形式で回答を求める。

**予習・復習**

小テストは講義の全範囲から出題するため、授業中にノートをとるだけでなく復習をすることで理解を深めること。  
理解を深め知識の定着を向上させるため、講義前に参考書等で基礎的知識を予習しておくこと。

**評価方法**

受講態度：40%、小テスト：20%、定期試験、40%

**テキスト**

教科書：使用しない  
参考書：日本スポーツ心理学会スポーツ編『メンタルトレーニング教本』（大修館書店）9784469268065  
・中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著『よくわかるスポーツ心理学』（ミネルヴァ書房）9784623061792  
・杉原隆・工藤孝幾・船越正康・中込四郎編著『スポーツ心理学の世界』（福村出版）9784571250330  
・日本スポーツ心理学会編『スポーツ心理学辞典』（大修館書店）9784469062175  
※講義内容によって資料配布あり