

授業概要

スポーツ心理学では、私たちの健康に対して運動習慣が果たす役割や、ヒトの運動機能が発達していくプロセス、競技におけるパフォーマンスの向上、アスリートが抱える問題とそれに対する支援など、幅広い内容を取り扱う。本講義はこれらのテーマについて、最新の研究で得られ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	ガイダンス：スポーツ心理学が持つ役割
第 2 回	スポーツと発達
第 3 回	運動の制御機構
第 4 回	運動の学習と指導
第 5 回	スポーツにおける動機づけ
第 6 回	スポーツと集団
第 7 回	運動による健康の増進
第 8 回	スポーツの教育的効果
第 9 回	スポーツとパーソナリティ
第 10 回	認知方略とパフォーマンス
第 11 回	メンタルトレーニング①：心理的競技能力
第 12 回	メンタルトレーニング②：さまざまな技法
第 13 回	アスリートが抱える心理的問題
第 14 回	アスリートに対する心理的サポート
第 15 回	まとめ
第 16 回	筆記試験

到達目標

運動機能の発達や動機づけ、個人特性をはじめとする心理学の基礎的な理論や知見を理解すること。また、他者に運動指導を行ったり、自身がスポーツ活動に参加したりする場合に、それらの理論や知見を応用できるようになること。

履修上の注意

各回のリアクションペーパーに記入された授業の疑問点については、次回の冒頭で回答する。履修者には授業への主体的な参加を求める。また、配慮が必要な理由（例えば、出席停止の疫病など）で授業を欠席する場合は、必ず授業開始までにメールで連絡すること。

予習・復習

各回の講義では資料を配布するため、それを基に講義の内容を復習すること。予習としては、次回の講義の内容について、下記参考書もしくはインターネットで調べておくこと。

評価方法

授業態度 20%、授業内課題・リアクションペーパー30%、学期末試験 50%

テキスト

各講義で資料を配布するため、教科書は使用しない。参考書として、以下の書籍の内容を中心に講義を行う。
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)
ISBN：978-4-623-06179-2