

## 授業概要

心理学の諸領域で蓄積されてきた研究知見が、現在・将来の生活・職業でどのように役立つのかについて、スポーツ科学との関連を踏まえながら講義する。具体的には、運動習慣が果たす健康への役割や、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などのトピックを扱う。

## 授業計画

第 1 回	はじめに：運動・スポーツと心理学の関係
第 2 回	運動・スポーツと発達
第 3 回	運動の学習と指導
第 4 回	スポーツにおける動機づけ
第 5 回	運動とストレス
第 6 回	運動と生活習慣病
第 7 回	スポーツと集団
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	スポーツとあがり
第 11 回	心理的競技能力
第 12 回	メンタルトレーニング
第 13 回	スポーツ競技者が直面する心理的問題
第 14 回	スポーツ競技者に対する心理サポート
第 15 回	全体の総括
第 16 回	期末レポート提出

## 到達目標

- 心理学の基礎的な理論や知見を理解し、他者に説明できること。
- 講義内容を、自身の生活や学業・職業において実践できること。

## 履修上の注意

各回の最後にリアクションペーパーを配布するので、授業に関する感想や質問などを記入すること。必要に応じて、グループや個人でのワークも行うため、積極的に参加することが望ましい。なお、特別な理由がなく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：各回の資料やメモした内容などを読み返すこと。
- 復習：各回の最後に、次回の講義に向けたキーワードを伝えるので、それについて調べること。

## 評価方法

- ①授業への参加態度：20%
- ②授業内課題・リアクションペーパー：30%
- ③期末レポート：50%

## テキスト

各回の講義にて資料を配布し、教科書は指定しない。  
各回の講義テーマに沿った参考文献は適宜紹介する。