

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、学んだ理論を受講生自身の日常生活や競技場面に応用し、健康増進や競技力向上に役立てられるよう、実践的な素養を養うことを目指し講義を行う。

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	スポーツと心理的健康
第15回	授業内レポート

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・スポーツの機会での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―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。