

授業科目(ナンバリング)	スポーツ心理学 (CC110)			担当教員	相羽 枝莉子		
展開方法	講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	1 年・後期	必修・選択	選択
授 業 の ね ら い							アクティブ ラーニング の 類 型
スポーツ心理学の基礎知識を運動学習・臨床心理・健康心理の3つの観点から幅広く身につけ、各課題に対する対処法・予防法などを理解する。また、専門的知識を学習し、健康増進や競技力向上に活用できるような実践的資質を高める。							⑤⑥⑩⑫
ホスピタリティ を構成する能力	学 生 の 授 業 に お け る 到 達 目 標				評価手段・ 方法		評価 比率
専門力	(1) スポーツ場面における心理的要因を中心に、選手や指導者に関わる問題や課題を明らかにし、その効果的な方法について理解を深め、競技力向上に結びつけることができる。 (2) 心理的スキルや心理的健康に関して、客観的な根拠を基に自分の考えを理論的に展開することができる。 (3) スポーツ指導者および現役のアスリートとして、スポーツ・体育場面での心理的課題とその対処法についての基本知識を専門用語で説明することができる。				(1) 授業内レポート (2) 授業外レポート (3) 定期試験		(1) 40% (2) 15% (3) 30%
情報収集、 分析力							
コミュニケーション力	(4) 小グループにおいて、メンタルトレーニングに関わる課題に対する考えを持ちつつ、他者の意見も尊重しながら理解し、解決方法について積極的なディスカッションをすることができる。				(4) 授業への積極的な参加度		(4) 15%
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出 席					受験要件		
合 計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
(1) 授業内レポート：授業ごとに課す授業内レポートへの記述内容を基に評価する（評価比率 40%）。 (2) 授業外レポート：授業の基礎知識の理解および自身の考えを基に理論的に展開できているかについて評価する（評価比率 15%）。 (3) 定期試験：講義内容についての基礎知識の理解を問う筆記試験を行う（評価比率 30%）。 (4) 授業への積極的な参加度：グループディスカッションでリーダーシップを発揮しているかについても評価する（評価比率 15%）。 以上 4 項目を総合的に評価する。授業内レポートの評価基準は授業内で説明を行い、採点後に授業にて返却する。							
授 業 の 概 要							
スポーツ心理学領域における運動学習・臨床心理・健康心理について、幅広い知識を学ぶ。特に運動学習に関して運動制御や情報処理、臨床心理に関してメンタルトレーニングやカウンセリング、健康心理に関して運動が健康状態に及ぼす心理的影響を学ぶ。また、アスリート・指導者・保健体育科教師の立場から、心理的問題に関する対処法を実践的に身につける。メンタルトレーニングについては、作成したレポートをもとにディスカッションを行う。 この授業の標準的な 1 コマあたりの授業外学修時間は、180 分とする。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：使用しない。講義内容について適宜資料を配布する。 参考書：中込四郎他『よくわかるスポーツ心理学』ミネルヴァ書房，2012 指定図書：中込四郎他『よくわかるスポーツ心理学』ミネルヴァ書房，2012							
授業外における学修及び学生に期待すること							
スポーツ心理学に興味を持ち、各自の専門種目や日常生活を関連させながら積極的に授業に参加すること。 授業外レポートは、参考書や論文などをもとに客観的な情報を収集し、理論的な内容を展開すること。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予習・復習
1	オリエンテーション	講義のねらい・内容、展開方法、評価の方法等に関する説明、スポーツ心理学の概要についての解説	予習・復習：シラバスを読む
2	スポーツ心理学の概要	スポーツ心理学の領域、歴史、意義	復習：スポーツ心理学領域の構成について復習
3	スポーツの運動学習	運動学習、認知的情報処理、フィードバック	復習：フィードバックの構造について復習
4	運動の学習過程・練習法	学習の定義、体験的練習法、認知的練習法、コーチングの心理	復習：種目別の学習過程について復習
5	動機づけ・目標設定	運動・スポーツにおける動機づけ、達成目標理論、原因帰属、多くの参加者を得るための留意点	復習：動機づけに関係する様々な要因について復習
6	体育授業と心理	体育授業の楽しさ、志向性、運動嫌い	復習：体育授業に関わる心理的要因について復習
7	指導者のメンタルマネジメント	リーダーシップ理論、児童期の心理的特徴、チームビルディング	復習：コーチングに関わる心理的要因について復習
8	試合前の心理的準備とメンタルマネジメント	あがりのメカニズム、逆U字理論、心理尺度（DIPCA・TDMS）	復習：種目別の試合前の心理的準備について復習
9	メンタルトレーニング 1	リラクセーションとサイキングアップ	復習：専門種目のメンタルトレーニングについての復習
10	メンタルトレーニング 2	イメージトレーニング、メンタルマネジメント	復習：専門種目のメンタルトレーニングについての復習
11	スポーツとカウンセリング	スポーツ臨床の対象、カウンセリング、心理診断法	復習：心理診断法について復習
12	メンタルトレーニング 3	競技種目別のメンタルトレーニングについてのグループディスカッション	復習：専門種目のメンタルトレーニングについてのレポート作成
13	スポーツ社会心理学	パーソナリティ形成、社会的スキル、人格発達	復習：測定尺度の種類と特性について復習
14	健康スポーツの心理 1	運動の心理的・身体的・社会的効果	復習：運動が心身に与える影響について復習
15	健康スポーツの心理 2	運動の心理的効果と悪影響（ストレスとリラックス、自己効力感とアイデンティティの崩壊）	復習：運動の心理的効果と悪影響について復習
16	定期試験	筆記試験（授業で取り扱った内容より出題）	予習：授業内容を再確認し、試験の準備を行う