授業科目(ナンバリング)	スポーツ心理学（CC110）			担当教員	松山　博明		
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
スポーツに関する心理学的な知見を競技活動および教育現場で活かせるよう、体育・ スポーツ現場での問題または疑問とも関連させながら実施する。さらに、スポーツにおける自分や他人、異性、音楽、色彩など、様々な角度からスポーツと関連した心理ついての知識を習得する。	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様々な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)スポーツ心理学の様々な事例に関して、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。	(1)授業内レポート (2)授業外レポート	(1)40% (2)20%
情報収集、分析力			
コミュニケーション力	(3)解決方法について自分の意志を適切に伝えることが出来るとともに、他学生の意見を柔軟に取り入れ、積極的に参加しコミュニケーションを取ることが出来る。	(3)授業への積極的な参加度	(3)10%
協働・課題解決力	(4)授業内での課題に対して各種ワーク・活動に対して、課題解決に向けて積極的なディスカッションをすることが出来る。	(4)ワークへの取り組み態度とワークによる成果	(4)10%
多様性理解力	(5)授業内の課題やワークに真摯に取り組むことが出来る。	(5)授業態度	(5)20%
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：授業内で行ったスポーツ心理学の内容について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：授業内で課題を与えた内容について授業外でレポートへの記述内容を基に評価する（評価比率20%）。
(3)コミュニケーション力:授業への積極的な参加度：解決方法について、自分の考えを適切に伝え、でリーダーシップを発揮しコミュニケーションが取れている（評価比率10%）。
(4)協働・課題解決力:授業内の各種ワーク・活動に対して積極的に参加しディスカッションが出来る（評価比率10%）。
(5)授業態度:他の学生の個性や多様性を尊重し、周囲に不快感を与えない配慮が出来る（評価比率20%）。
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

スポーツ心理学とは、スポーツに関する人間の心理的現象を扱う心理学の一領域と位置づけられる。講義では、スポーツに関する心理学的基礎、スキルの獲得に関する運動学習、スポーツと健康、スポーツに関わる様々な問題等、広範囲に心理的現象を取り上げて概説する。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。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：使用する。松山博明『現場で活用できる　スポーツ心理学』晃洋書房，2022
参考書：松山博明『現場で活用できる　スポーツ心理学』晃洋書房，2022
指定図書：松山博明『現場で活用できる　スポーツ心理学』晃洋書房，2022

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	講義のねらいと内容、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	スポーツ心理学の研究と歴史	スポーツ心理学の定義、研究領域、日本や世界におけるスポーツ心理学研究の発展と現状と課題	予習・復習：スポーツ心理学研究と歴史領域について予習・復習
3	スポーツと自分や相手の心理	相手に伝えるコミュニケーション、スポーツや恋愛によるケース、表情、視線、姿勢と身体動作、その他の非言語コミュニケーション	予習・復習：スポーツと自分や相手の心理について予習・復習
4	スポーツと異性の心理	スポーツと性差、スポーツと恋愛、恋愛によるメリット、恋愛によるデメリット、恋愛に関する性差	予習・復習：スポーツと異性の心理について復習
5	スポーツと音楽の心理	心を動かす音の心理学、音楽とスポーツとの関係、試合やトレーニングでの活用方法、音楽と筋力トレーニング、モチベーションビデオの活用	予習・復習：スポーツと音楽の心理について予習･復習
6	スポーツと色彩の心理	色彩による心理的効果、スポーツと色彩の関係、様々な場面での色彩効果	予習・復習：スポーツと色彩の心理について予習･復習
7	スポーツ選手の性格	スポーツ選手の性格、スポーツ選手と非スポーツ選手の性格、個人競技者と団体競技者の性格、役職有と役職無の性格、競技年数による特徴	予習・復習：スポーツ選手の性格について予習･復習
8	スポーツスキルの効果的な学習(集中と注意)	注意力と集中力、注意力の３つの種類、注意の２次元モデル、内的焦点と外的焦点、受動的注意と能動的注意、集中法と分散法、集中力を高める方法	予習・復習：スポーツスキルの効果的な学習について予習・復習
9	モチベーションを高める方法	動機付け(内発的動機付けと外発的動機付け)、目標設定(短期的・中期的・長期的)、自信の定義と探求	予習・復習：モチベーションを高める方法についての予習・復習
10	ピークパフォーマンスを高める方法	ピークパフォーマンスとは、ゾーンとフローとはあがりとは、不安とは、サイキングアップとリラクゼーション	予習・復習：ピークパフォーマンスを高める方法についての予習・復習
11	レジリエンス(resilience)	レジリエンスの定義と特徴、レジリエンス７つの対処方法、スポーツ選手のレジリエンスの実例	予習・復習：レジリエンスについて予習・復習
12	スポーツにおけるストレス	現在のストレスの現状(抑うつになる危険率)、スポーツとストレス、ストレスの定義と概念、ストレッサーに対する心身の防衛反応、ストレス反応と過程	予習・復習：スポーツにおけるストレスについて予習・復習
13	スポーツ傷害の心理	スポーツ傷害とは、スポーツ傷害発生の特徴、受傷後の心理的特徴、負傷した選手へ心理的援助、受傷体験と成長	予習・復習：スポーツ傷害の心理について予習･復習
14	チームビルディング	チームとチームワークとは、チームワークの態度的要素、チームビルディングとは、チームの発達段階課題の設計、リーダーシップの定義とリーダーシップ理論の系譜	予習・復習：チームビルディングについて予習･復習
15	心理検査の実践例	アスリートの心理的要素・側面の理解、心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3)、JISS 競技心理検査、POMS、エゴグラムなどの心理検査の紹介	予習・復習：心理検査の実践例について予習・復習