

【担当教員名】 山崎 史恵	対象学年	2	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：GIO>】

スポーツと動機づけ、学習理論、メンタルマネジメントなどを中心に、スポーツ実践や指導に関連したスポーツ心理学の基本的事項を概説する。体育・スポーツ場面における様々な心理的事象に関して理解を深めることを目標とする。

【<学習目標>又は<行動目標：SBO>】

1. 運動・スポーツの心理的効果、パーソナリティとの関連など、スポーツ活動と心の関係について理解を深める。
2. 動機づけの種類と機能を理解し、動機づけを高める具体的方法を学ぶ。
3. ストレス解消の生理的・心理的・社会的な関係を理解し、生活習慣病予防の望ましい行動変容や適切な動機付けを理解する。
4. 心理学視点を取り入れたコーチング実践について理解を深める。
5. スポーツ場面で活用されるメンタルマネジメントの理論と実践法を学ぶ。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	スポーツと心	1	講義
2	スポーツにおける動機づけ(1)	2	講義
3	"          (2)	2	講義
4	ストレスと心理(1) (ストレス解消の生理・心理・社会的側面の相互関連)	3	講義
5	"          (2) (生活習慣病と性格・行動パターンの相互関連)	3	講義
6	コーチングの心理(1)	4	講義
7	"          (2)	4	講義
8	メンタルマネジメント(メンタルトレーニング、プレッシャー、あがり、スランプへの対処法含む)(1)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
9	"          (2)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
10	"          (3)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
11	"          (4)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
12	"          (5)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
13	指導者のメンタルマネジメント(1)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
14	"          (2)	5	講義(一部実習を含む)・小レポート
15	期末試験		期末試験

【使用図書】

<書名>                      <著者名>                      <発行所>                      <発行年・価格・その他>

教科書  
(必ず購入する書籍)

公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・共通科目Ⅱ・共通科目Ⅲ (各ワークブック含)  
(適宜、資料を配布する)

参考書

新版運動心理学入門、松田岩男・杉原隆(編著)、大修館書店、2,310円(税込)  
スポーツメンタルトレーニング教本、日本スポーツ心理学会(編)、大修館書店、2002年、2,205円(税込)

その他の資料

【評価方法】

出席状況10%、授業態度10%、レポート30%、  
期末試験50%

【履修上の留意点】