

授業科目 競技スポーツ心理学

【担当教員名】 山崎 史恵	対象学年	1	対象学科	スポーツ*
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】
 競技スポーツに関わる心理的な知識や技法を学ぶとともに、競技者をサポートする際の基本的態度を身につけることを目的とする。具体的には、リラクゼーションやイメージ技法などのメンタルトレーニングの理解と習得、競技者の種々の心理的問題についての概観やそれらの問題に対処するための方法などを学ぶ。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

1. スポーツにおける競技力向上や実力発揮に関わる心理的な知識・理論を学ぶ。
2. メンタルトレーニングで用いられる心理技法を習得する。
3. メンタルトレーニングを計画し、展開するための実践力を養う。
4. スポーツ競技者の心理的問題・課題への対応策を学ぶ。

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	オリエンテーション：「こころ」のトレーニング	1	講義
2	メンタルトレーニングプログラムの構成	1	講義
3	心理的アセスメント	1.2	講義・実習・小レポート
4	リラクゼーション技法	1.2	講義・実習・小レポート
5	バイオフィードバック	1.2	講義・実習・小レポート
6	ピークパフォーマンス分析	1.2	講義・実習・小レポート
7	目標設定技法	1.2	講義・実習・小レポート
8	注意集中技法	1.2	講義・実習・小レポート
9	イメージ技法	1.2	講義・実習・小レポート
10	認知情動の再構成	1.2	講義・実習・小レポート
11	チームビルディングとコミュニケーション	1.2	講義・実習・小レポート
12	メンタルトレーニングプログラムの作成	3	講義・実習・小レポート
13	スポーツ競技者の心理的問題と対応（1）	4	講義・実習・小レポート
14	スポーツ競技者の心理的問題と対応（2）	4	講義・実習・小レポート
15	まとめ		

【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)				
参考書	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50%、レポート50%、 期末試験は実施しない	【履修上の留意点】
--	-----------