

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
		開講時期	後期	必修・選択	選択
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GI0】 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、リラクセーションやイメージ技法などのメンタルスキルトレーニングの理解と習得、および、負傷時の情緒反応やバーンアウトなど競技者の種々の心理的問題についての概説と対処法などを学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SB0】 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・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション：「こころ」のトレーニングとサポート				講義
2	メンタルトレーニングプログラムの構成				講義
3	心理的アセスメント				講義・実習・小レポート
4	リラクセーション技法				講義・実習・小レポート
5	バイオフィードバック				講義・実習・小レポート
6	ピークパフォーマンス分析				講義・実習・小レポート
7	目標設定技法				講義・実習・小レポート
8	注意集中技法				講義・実習・小レポート
9	イメージ技法				講義・実習・小レポート
10	認知情動の再構成				講義・実習・小レポート
11	チームビルディングとソーシャルサポート				講義・実習・小レポート
12	スポーツ競技者の心理的問題と対応				講義・実習・小レポート
13	競技者のバーンアウト				講義・実習・小レポート
14	負傷時の心理的反応と対応				講義・実習・小レポート
15	まとめ				レポート
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業内レポートおよび期末レポート にて総合的に評価			【履修上の留意点】		