科目名	スポーツ心理学　　Sports Psychology						
科目担当者	雑賀 智子　　SAIGA Satoko						
単位数	2	配当年次	1年	授業形態	講義	開講学期	後期
履修学部・学科［区分] 他学部他学科履修	法学部・法律学科［総合教育科目　スポーツ・健康］ 経営学部・経営学科［総合教育科目　スポーツ・健康］					ディプロマポリシーとの関連	(1)(4)
授業の概要	スポーツを行う際には、体力面・技術面だけでなく「心」にも目を向ける必要があります。本講義では、スポーツと心のさまざまな関わりを広く学習します。具体的には、スポーツへの動機づけ、コーチングに関わる様々な心理的要因や心理的効果、メンタルマネジメントとメンタルトレーニング、スランプやバーンアウト等の心理面や行動面の諸問題、指導者自身のメンタルマネジメント等について深く理解し、今後のスポーツ活動にどう取り入れたらよいか考えられるようになることを目指します。 　講義で実施する課題には、スポーツを行う中で、日々の自分の心の動きや場面ごとに変化する心の状態、チームや指導者を観察する姿勢が重要となります。						
授業の到達目標	①スポーツ活動の心理的効果、スポーツをとりまく個人と環境との関係を理解する。 ②スポーツ指導における指導者の役割やスキルを理解する。 ③スポーツに関わる心理的メカニズムを理解し、どう取り入れるか考えることができる。						
授業計画・内容	1	オリエンテーション・スポーツ心理学とは					
	2	スポーツにおける動機づけ　①動機づけ理論と基礎知識					
	3	スポーツにおける動機づけ　②動機づけを高める工夫					
	4	運動における感覚と学習					
	5	性格や自己概念の関わり					
	6	他者観察による心理的能力の把握と指導					
	7	個人差を考慮したコーチングとかかわり技法					
	8	チームに対するコーチングと心理的問題					
	9	選手の心理的問題とサポート					
	10	メンタルマネジメントの基本的な考え方					
	11	集中力のトレーニング					
	12	イメージトレーニング					
	13	指導者のメンタルマネジメント					
	14	心理的コンディショニング					
	15	全体のまとめと補足					
授業外学修 (事前学修)	テキストを用いて次回の講義範囲を予習し、テーマに関する自分自身の経験や考えをまとめる（毎週 2 時間程度)。						
授業外学修 (事後学修)	学んだ内容をどのように生かすことができるかを考え、まとめる（毎週 1 時間程度）。 自身のスポーツや日常生活の場面で、学んだ技法を実際に活用する（毎週 1 時間程度）。						
成績評価方法・評価比率・到達目標との対応	成績評価方法			評価比率		到達目標との対応	
	定期試験 毎回の授業テーマに応じた課題への取り組み			70% 30%		②、③ ①、②、③	
成績評価基準	秀：（評点 90 点以上）到達目標を極めて高い水準で達成している場合 優：（評点 80 点～89 点）到達目標を高い水準で達成している場合 良：（評点 70 点～79 点）到達目標を一定の水準で達成している場合 可：（評点 60 点～69 点）到達目標を最低限の水準で達成している場合 不可：（評点 60 点未満）到達目標に達していない場合						
教科書	『Reference Book』公益財団法人 日本スポーツ協会 加えて、毎回 Moodle で資料を配信します。						
参考文献	『これから学ぶスポーツ心理学』荒木雅信編著（大修館書店）						
その他	スポーツ活動における選手やチームとの情緒面や社会性、心理的安全性を重視する人間関係や取り組みについて理解を深めたい人の受講が望ましいです。						