

授業科目

競技スポーツの心理学

担当教員名 山崎 史恵、中島 郁子	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
○	◎	◎		◎

授業の概要

競技レベルが上がるにつれ、体力や技術面の実力は僅差となり、勝負の行方が心理的要素によって決まることも多い。本授業では、競技力向上や実力発揮のための心理的スキル（スポーツメンタルトレーニング）に関連した理論と実践法を学ぶ。

授業の目的

メンタルトレーニングを自らの競技活動やサポート活動に役立てるため、基本的な心理技法を広く体験し、自らの課題や競技種目に応用して実践・展開できるようになること。

学習目標

競技力向上や実力発揮に関連した心理学的知識・理論について説明できる。
メンタルトレーニングを構成する各心理技法を継続的に実践できる。
各個人や各種目に応じたメンタルトレーニングを計画し、展開することができる。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション	講義	山崎 史恵 中島 郁子
2	心理的アセスメント（DIPCA等）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵 中島 郁子
3	心理的アセスメント（表現活動等）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵 中島 郁子
4	リラクゼーション技法	説明・実習・振り返り	山崎 史恵
5	バイオフィードバックトレーニング	説明・実習・振り返り	山崎 史恵
6	イメージ技法（外的イメージ）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵
7	イメージ技法（内的イメージ）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵
8	注意集中技法	説明・実習・振り返り	山崎 史恵
9	目標設定技法	説明・実習・振り返り	中島 郁子
10	ピークパフォーマンス分析	説明・実習・振り返り	中島 郁子
11	認知情動の再構成	説明・実習・振り返り	中島 郁子
12	チームビルディングとソーシャルサポート	説明・実習・振り返り	中島 郁子
13	心理的アセスメント（表現活動等）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵 中島 郁子
14	心理的アセスメント（DIPCA等）	説明・実習・振り返り	山崎 史恵 中島 郁子
15	まとめ	講義	山崎 史恵 中島 郁子

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

評価方法

レポート

履修上の留意点

現在、アスリートとして競技活動を継続していること、あるいはサポート等で競技者やチームに関わっている（予定含む）ことが望ましい。

オフィスアワー・連絡先

山崎（J506研究室） Email:fu-yama@nuhw.ac.jp オフィスアワーは研究室前の掲示を参照
中島（J605合同研究室） Email:fumiko-nakajima@nuhw.ac.jp オフィスアワーは合同研究室にて確認