

授業科目

スポーツ心理学

担当教員名 山崎 史恵、中島 郁子	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

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

スポーツと動機づけ、運動学習理論、パーソナリティなどを中心に、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学ぶ。

授業の目的

体育・スポーツ場面における様々な事象に対して、スポーツ心理学の知識や理論を基に考察できること。

学習目標

運動・スポーツおよびコーチングにおける心理配慮・工夫のポイントについて具体的に説明できる。
動機づけの種類と機能を理解し、運動・スポーツへの動機づけを高める具体的な方法を説明できる。
主なメンタルトレーニング、メンタルマネジメントの種類や実施のポイントを説明できる。

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（実習を含む）	山崎 史恵 中島 郁子
2	スポーツと心	講義（実習を含む）	中島 郁子
3	スポーツにおける動機づけ	講義（実習を含む）	中島 郁子
4	コーチングの心理/技能の練習と指導	講義（実習を含む）	中島 郁子
5	コーチングの心理/プレイヤーの個人指導と心理的問題	講義（実習を含む）	中島 郁子
6	コーチングの心理/チームの指導と心理的問題	講義（実習を含む）	中島 郁子
7	コーチングの心理/コーチング評価	講義（実習を含む）	中島 郁子
8	メンタルマネジメントとは	講義（実習を含む）	山崎 史恵
9	リラクゼーション	講義（実習を含む）	山崎 史恵
10	イメージトレーニング	講義（実習を含む）	山崎 史恵
11	集中力のトレーニング	講義（実習を含む）	山崎 史恵
12	心理的コンディショニング	講義（実習を含む）	山崎 史恵
13	プレッシャー、あがり、スランプの克服	講義（実習を含む）	山崎 史恵
14	指導者のメンタルマネジメント	講義（実習を含む）	山崎 史恵
15	まとめ	講義（実習を含む）	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	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目II	(財)日本体育協会	(財)日本体育協会		3,900円	
	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目III	(財)日本体育協会	(財)日本体育協会		5,600円	
参考書	よくわかるスポーツ心理学	中込四郎 他	ミネルヴァ書房	2012年	2,592円	
その他の資料						

評価方法

期末試験

履修上の留意点

授業中の私語や飲食、携帯電話の使用は認めません。

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