授業科目　スポーツ心理学

【担当教員名】	対象学年	2	対象学科	スポ
山崎　史恵	開講時期	前期	必修選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【カリキュラム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
○				○

【概要・一般目標：GIO】

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概説する。体育・スポーツ場面における様々な心理的事象に関して理解を深めることを目標とする。

【学習目標・行動目標：SBO】

1．運動・スポーツの心理的効果、パーソナリティとの関連など、スポーツと心の関係について理解を深める。
2．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学ぶ。
3．運動・スポーツへの参加および継続を目指し、行動変容を促す具体的な方法を学ぶ。
4．運動・スポーツの上達・熟達について理解し、指導に活かすことができる。
5．スポーツ場面で活用されるメンタルマネジメントの理論と実践法を知る。

回数	授業計画・学習の主題	SBO番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	スポーツ心理学とは	1	講義（実習を含む）・小レポート
2	運動技能の学習と制御	1・4	講義（実習を含む）・小レポート
3	運動技能の学習と制御	1・4	講義（実習を含む）・小レポート
4	スポーツと動機づけ	1・2	講義（実習を含む）・小レポート
5	スポーツと動機づけ	1・2	講義（実習を含む）・小レポート
6	運動とメンタルヘルス	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
7	運動とメンタルヘルス	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
8	スポーツへの参加と離脱	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
9	スポーツへの参加と離脱	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
10	行動変容の実践	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
11	行動変容の実践	1・3	講義（実習を含む）・小レポート
12	スポーツとパーソナリティ	1・4	講義（実習を含む）・小レポート
13	スポーツとパーソナリティ	1・4	講義（実習を含む）・小レポート
14	メンタルマネジメント	1・5	講義（実習を含む）・小レポート
15	メンタルマネジメント	1・5	講義（実習を含む）・小レポート

【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）	教養としてのスポーツ心理学	徳永幹雄（編）	大修館書店	2005・2,000 円
参考書				
その他の資料				

【評価方法】

出席状況、授業内小レポートおよび期末試験の実施

【履修上の留意点】