

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
【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：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、リラクゼ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積極的に体験し、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・課題に対して適切な判断と対応ができる。					
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	リラクゼーション技法				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	スポーツ競技者の摂食障害とその対応				講義・実習・小レポート
13	競技者のバーンアウトとその対応				講義・実習・小レポート
14	負傷時の心理的反応とその対応				講義・実習・小レポート
15	期末レポート（定期試験）				講義・実習・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)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 授業への積極的参加、授業内の課題の達成度、および期末レポートにて総合的に評価			【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。		