

# 授業科目 競技スポーツの心理学

【担当教員名】 山崎 史恵	対象学年	3・4	対象学科	スボ
	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
○	◎	○	◎	◎
【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目標設定、注意集中、イメージ、ピークパフォーマンス分析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、チームビルディング等の集団に対するアプローチ、競技者の心理的問題への対応等について学ぶ。				
【学習目標・行動目標：SBO】				
<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
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	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	競技者の食行動問題とその対応			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>
教科書 (必ず購入する書籍)				<発行年・価格 他>
参考書		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
その他の資料				
【評価方法】 出席（20%）、授業内の課題の達成度（30%）、および期末テスト（50%）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。		