

授業科目

スポーツ心理学特論

担当教員名 山崎 史恵	対象学年	1	対象学科	保健学・健康科学・社会福祉学・医療情報
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

授業の概要

運動・スポーツ実践者の心身の健康や発達に及ぼす影響を多面的にとらえながら、学校体育、生涯スポーツ、競技スポーツ等における心理学的諸問題について学ぶ。

授業の目的

運動・スポーツを切り口として、心と体の密接な関係について理解する。
心身の不調における予防や回復、健康増進、さらには競技力向上に有効な理論と技法を習得する。

学習目標

学校体育が児童生徒の心身の発達に及ぼす影響について説明できる。
メンタルトレーニングの技法をスポーツ場面に応用できる。
アスリートの競技人生をスポーツカウンセリング的な視点から検討できる。
精神科領域におけるスポーツセラピーの実際を説明できる。

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
1	オリエンテーション	講義・ディスカッション
2	スポーツとメンタルヘルス（1）	講義・ディスカッション
3	スポーツとメンタルヘルス（2）	講義・ディスカッション
4	スポーツとメンタルヘルス（3）	発表・ディスカッション
5	競技力向上とメンタル・スキル・トレーニング（1）	講義・ディスカッション
6	競技力向上とメンタル・スキル・トレーニング（2）	講義・ディスカッション
7	競技力向上とメンタル・スキル・トレーニング（3）	発表・ディスカッション
8	競技者の心理的問題とスポーツカウンセリング（1）	講義・ディスカッション
9	競技者の心理的問題とスポーツカウンセリング（2）	講義・ディスカッション
10	競技者の心理的問題とスポーツカウンセリング（3）	発表・ディスカッション
11	スポーツセラピーによる心身の回復と効果（1）	講義・ディスカッション
12	スポーツセラピーによる心身の回復と効果（2）	講義・ディスカッション
13	スポーツセラピーによる心身の回復と効果（3）	発表・ディスカッション
14	まとめ（1）	講義・ディスカッション
15	まとめ（2）	講義・ディスカッション

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

オフィスアワー・連絡先

連絡先 fu-yama@nuhw.ac.jp
J506研究室（オフィスアワーは、研究室ドアの掲示を確認のこと）