

## スポーツ心理学

担当教員	田中 博史
曜日・時限・開講期	月曜日 2時限 後期
期間	後期
授業形態	講義
学年	2年生
単位	2
開講キャンパス	東松山

授業の概要	<p>スポーツ心理学は、スポーツに関する人間の心理的現象を扱う心理学の一領域として位置づけられ、「スポーツスキルの制御と学習」「パーソナリティー」などの心理学的基礎から「競技者・指導者の心理」「メンタルトレーニング」などの競技力向上を目的とした内容が含まれる。</p> <p>本講義では、スポーツに関する心理学的諸事について広範囲に学習し、スポーツにおける「こころ」の重要性を理解し、それを「からだ」の諸現象と関連させることによって、様々なスポーツ場面で良好な活動を推進するための心理学的アプローチについて探求する。</p>
授業の到達目標	<p>(1) スポーツにおけるスキルの学習、発育発達、パーソナリティーについて説明できる。</p> <p>(2) スポーツ実施者の心理面について評価することができる。</p> <p>(3) スポーツにおける諸活動に影響を及ぼす心理的諸原則について説明できる。</p>
授業の形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義形式で行う</li> <li>・各回で使用する資料はmanabaを通じて配布する</li> </ul>

授業計画	回数	授業内容	担当教員
	第1回	ガイダンス	田中博史
第2回	スポーツと心	田中博史	
第3回	スポーツスキルの制御と学習	田中博史	
第4回	スポーツスキルの効果的な学習法	田中博史	
第5回	スポーツと発育発達	田中博史	
第6回	スポーツと社会心理	田中博史	
第7回	スポーツとパーソナリティー	田中博史	
第8回	パーソナリティー評価の実際	田中博史	
第9回	コーチングの心理	田中博史	
第10回	スポーツとモチベーション	田中博史	
第11回	スポーツメンタルトレーニングの概要	田中博史	
第12回	スポーツメンタルトレーニングの実際	田中博史	
第13回	スポーツコンディショニング	田中博史	
第14回	健康スポーツにおけるスポーツ心理学	田中博史	
第15回	授業内容に関するまとめと評価	田中博史	

授業外の学習	<p>スポーツ心理学分野に興味を持ち、関連書籍・論文等を読む</p> <p>授業の復習をしっかりと行う</p> <p>事前に配布する次週の資料を確認する</p> <p>授業の内容を自らの競技種目に当てはめ考察する</p> <p>授業外の学習に必要な時間は1回の講義に対して4時間</p>		
教科書	特定のテキストは使用しない。教員オリジナルの資料を配付する。		
参考文献など	なし		
成績評価の方法・基準	評価方法	割合(%)	評価基準
	筆記試験	70	期末テストの結果
	実技評価	0	特になし
	レポート評価	20	授業内レポート
	平常点評価	10	授業への参加態度
その他	0	欠席が全授業回数の3分の1を超えた場合は、自動的に評価の対象外とする。	
履修上の注意	スポーツ選手に関する話題を新聞・ニュース等で確認しておくこと。		
連絡先・連絡方法など	<p>研究室：東松山キャンパス9号館1階104号教室</p> <p>E-mail:tanakah@ic.daito.ac.jp</p>		
その他	特になし		