

| | | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|-----------------------------|----------------|-----|
| 科目名 | スポーツ心理学 | | 担当者名 | 石松秀文(イシマツヒデフミ) | |
| 開講年次 | 1 | 開講時期 | 後期 | クラス | |
| 授業形態 | 講義 | 履修方法 | 選択 | 単位数 | 2 |
| ナンバリング | D4030 | 該当DP | DP1,DP4 | | |
| 授業概要 | スポーツ活動を心理学的視点から科学的に究明し、スポーツ心理学としての理解を深め、スポーツの普及・発展を目指し、スポーツ参加とライフスキル、身体活動・運動と健康、行動変容理論、競技力向上と心理的サポートなどの内容について説明し、実践に活用できるようにすることを目指します。 | | | | |
| 到達目標 | 1.スポーツ心理学の研究について理解する。 2.スポーツへの動機づけとストレスについて理解し、実践で応用できるようになる。 3.行動変容理論について理解し実践で活用できるようになる。 4.メンタルトレーニングのメカニズムを理解し実践できるようになる。 | | | | |
| 授業計画 | 回 | 授業内容 | | 授業外学習（内容と時間） | |
| | 1 | オリエンテーション(スポーツ心理学の概要) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 2 | 運動心理学①(運動の制御、知覚と認知) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 3 | 運動心理学②(運動学習と運動指導、スポーツの脳科学) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 4 | スポーツ社会心理学①(スポーツにおける動機づけ、スポーツと感情) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 5 | スポーツ社会心理学②(スポーツにおける集団、チームの心理状態) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 6 | スポーツ社会心理学③(パーソナリティとスポーツ、スポーツライフスキル) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 7 | 臨床スポーツ心理学①(我が国の心理サポートの進歩と課題) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 8 | 臨床スポーツ心理学②(スポーツメンタルトレーニング、スポーツカウンセリン) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 9 | 健康スポーツ心理学①(健康スポーツ心理学の基礎、健康増進の身体活動) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 10 | 健康スポーツ心理学②(健康状態のモニタリング、スポーツ傷害の心理学) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 11 | パラスポーツの心理学(心理サポート、障害のある人の身体活動・運動) | | 予習・復習 | 60分 |
| | 12 | 行動変容の理論 | | 予習・復習 | 60分 |
| | 13 | 行動変容理論の実践的適応 | | 予習・復習 | 60分 |
| | 14 | 行動変容にのプログラム開発 | | 予習・復習 | 60分 |
| | 15 | まとめ | | 予習・復習 | 60分 |
| 教科書 | なし | | | | |
| 参考書 | これから学ぶ「スポーツ心理学」三訂版 荒木雅信 山本真史 編著 大修館 | | | | |
| 成績評価 | 方法 | 割合 | 備考 | | |
| | レポート・課題 | 10% | | | |
| | 中間考査 | 20% | | | |
| | 授業ファイル記録 | 10% | | | |
| | 定期考査 | 60% | | | |
| 履修上の注意 | スポーツの実践者として、また、将来、スポーツ指導者になったときに活用するという考え方で受講すること。 | | | | |
| 実務経験との関連 | 中学校保健体育科教諭としての経験より、学校体育が目指す「生涯スポーツ」の実践者を育成することを目標とする。また、トレーニング指導者育成のためのトレーニング指導及びコーチングについて研究する。 | | | | |
| オフィスアワー | | メールアドレス | h_ishimatsu@orioaisin.ac.jp | | |