

スポーツ心理学Ⅰ

科目ナンバリング SPS-204
選択 2単位

松永 悠希

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ選手が最高のパフォーマンスを発揮するためには身体・技術・心理などが、スポーツに適した状態で整っていることが必要である。

本授業では、スポーツ選手が自身のパフォーマンスを最大化するために必要な心理的な要素について解説する。

また、より望ましい心理状態で競技に臨むための準備・メンタルトレーニングを実習を通して、自身のパフォーマンス向上に必要なものを見だしていく。

なお、本授業は単に講義を聴くだけでなく、自身の体験・考えを他者に説明することおよび他者の体験・考えを聞くことでより学習を深められるように実施していく。

2. 授業の到達目標

集中(フロー・ゾーン)とはどういうものかを理解する。

折れない心(レジリエンス)とはどういうものかを理解する。

心がスポーツパフォーマンスに与える影響を理解する。

自身に必要なメンタルトレーニングについて理解する。

3. 成績評価の方法および基準

授業内レポート40%、定期試験60%で評価する。

4. 教科書・参考文献

教科書

『はじめて学ぶスポーツ心理学12講』 福村出版

『よくわかるスポーツ心理学(やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)』 ミネルヴァ書房

5. 準備学修の内容

翌回の学習内容に応じた課題を都度提示する。

課題は授業内のグループワークに利用するとともに授業内レポートとして評価に利用する。

6. その他履修上の注意事項

本授業ではグループワークを実施する。

授業運営上、スマートフォンを使用することがあるので、可能な限り持参して欲しい。

ただし、指示した時以外は使用しないこと。

座席は前から詰めて座ること。授業内容によっては座席を指定する場合がある。

授業中は脱帽し、授業に不要なものは鞆の中にしまうこと。

授業中の飲食は禁止とする。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
授業実施方法の説明
- 【第2回】 『心理学』は何をする分野か?
心理学の扱うテーマ、心理学の種類、日常生活に利用される心理学
- 【第3回】 優秀なアスリートに共通の性格はあるのか?
スポーツと性格(パーソナリティ)
- 【第4回】 スポーツ選手にはどんな心理的トラブルがおこるか?
あがり、スランプ、バーンアウト
- 【第5回】 折れない心の作り方:1
レジリエンスとは
- 【第6回】 折れない心の作り方:2
レジリエンスを獲得するために必要なこと
- 【第7回】 ストレスにどう反応するか?
逃避行動
- 【第8回】 いわゆるゾーンとは?
フロー状態
- 【第9回】 ゾーンにはどう入るか?
フロー状態にはいるために必要な条件
- 【第10回】 やる気とは何か?やる気はどう高めるか?
動機付け、目標設定
- 【第11回】 メンタルトレーニング1:覚醒状態のコントロール
サイキングアップとリラクゼーション
- 【第12回】 メンタルトレーニング2:スイッチを入れる
プレパフォーマンスルーティン、フォーカルポイント
- 【第13回】 メンタルトレーニング3:心理的予行
イメージトレーニング
- 【第14回】 心理状態の検査
POMS、DIPCA
- 【第15回】 まとめとテスト