スポーツ心理学Ⅱ

科目ナンバリング　SPS-205
選択　　2単位

緒方　貴浩

1. 授業の概要（ねらい）

良い競技成績を得るには、運動スキルを向上させるのはもちろんのこと、日頃の練習で獲得されたスキルを本番でいかに発揮するかにかかっている。本講義では、スポーツ競技におけるパフォーマンス発揮に関わる心理的要因を取り上げ、競技スポーツの心理について学習する。そして、スポーツの実践および指導に科学的根拠を与えることを目指す。

2. 授業の到達目標

スポーツ心理学の基礎知識を学び、スポーツの実践・指導場面において実践できるようになること。

3. 成績評価の方法および基準

学期末試験（80%）、授業内課題・レポート（20%）

4. 教科書・参考文献

教科書
必要に応じて適宜プリントを配布する.

5. 準備学修の内容

次回の授業内容を予習し、専門用語の意味を理解する。
資料とノートの見直し。

6. その他履修上の注意事項

授業内容からレポート課題やテスト内容を決定するが、まずはしっかりと授業を受け、理解することが重要である。学習意欲をしっかり持った学生の参加を希望する。

7. 授業内容

【第1回】　授業ガイダンス（今期の授業の目的と進め方,評価方法,その他）
スポーツ心理学とは
【第2回】　錯覚（私たちの目は正しく世界を見ているか）
【第3回】　記憶（熟練者の優れた知覚技能）
【第4回】　知覚と運動①（スポーツ選手と目の関係）
【第5回】　知覚と運動②（熟練スキルから見た視覚システム）
【第6回】　知覚と運動③（熟練スキルに基づく予測技能）
【第7回】　知覚と運動④（プロフェッショナルのコツ・勘の正体）
【第8回】　スキルの獲得と獲得過程①（最初の一歩は「できる」という信念）
【第9回】　スキルの獲得と獲得過程②（運動学習の効率化）
【第10回】　スキルの獲得と獲得過程③（運動のイメージと観察）
【第11回】　スキルの獲得と獲得過程④（学習の特殊性）
【第12回】　リーダーシップの新しいかたち
【第13回】　他者の心を読む心（向社会行動と共同生活）
【第14回】　睡眠と運動パフォーマンス
【第15回】　まとめと到達度確認