

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。運動スキルを向上させるためには、動機づけによる質の高い練習が必要であり、本番で力を発揮するためには、心および身体のコディショニングやプレイ中に正確で素早い状況判断からなる最適な動作の選択、遂行ができるかが重要となる。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と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】 人としての成長を目指すライフスキル
- 【第3回】 競技者に必要な心理的スキルとは
- 【第4回】 「やる気」はどのようにして高めれば良いか
- 【第5回】 競技に必要な「良い緊張感」はどのようにしてつくるか
- 【第6回】 集中力はどのようにして高めるか
- 【第7回】 自信を高めるにはどんなことをすれば良いか
- 【第8回】 競技の作戦はどのようにしてトレーニングすればよいか
- 【第9回】 競技前の心理的準備や競技後の評価はどのようにすればよいか
- 【第10回】 チームビルディング(チームづくりに必要な心理的要因は何か)
- 【第11回】 チームビルディング(競技力向上のためのチームマネジメント)
- 【第12回】 アスリートとコーチの心理
- 【第13回】 スポーツ選手のバーンアウト
- 【第14回】 女性スポーツ選手の心理的特性と問題
- 【第15回】 まとめと到達度確認