

1. 授業の概要(ねらい)

健康心理学の基礎理論からはじまり、ストレスフルな現代社会における健康の定義や健康心理学の果たす役割について学習する。その中で、健康行動に影響を与える様々な要因や身体活動・運動実践が心身の健康に与える影響や個別指導における動機づけとカウンセリングの方法を理解する。そして、身体活動・運動がこころの健康にどのように貢献できるかについて心理学の視点から概観する。

2. 授業の到達目標

運動の心理学的効果について理解することを目指す。
健康と疾病に関する心理的要因について理解できる。
健康行動獲得のための知識を獲得し、実践および適切な助言を行なうことができる。

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。

(健康・体力づくり事業財団) 『健康運動実践指導者 養成用テキスト』

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)
健康心理学とは
- 【第2回】 ストレスと健康
- 【第3回】 健康とパーソナリティ
- 【第4回】 発達段階における健康体力
- 【第5回】 健康行動と生活習慣の形成
- 【第6回】 運動・スポーツに伴う感情変化のメカニズム
- 【第7回】 運動実践に関わる社会・心理・環境的要因について
- 【第8回】 運動実践におけるソーシャルサポート
- 【第9回】 行動変容理論(トランスセオレティカルモデル)について
- 【第10回】 行動変容のための学習理論
- 【第11回】 動機づけの基礎理論
- 【第12回】 動機づけと性格特性の関連性
- 【第13回】 ヒューマンサービス職におけるバーンアウト
- 【第14回】 アウトドアスポーツと心の健康
- 【第15回】 まとめと到達度確認