

心理学特殊講義Ⅳ

科目ナンバリング PSY-305
選択 2単位

草山 太一

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ心理学について学びます。スポーツ心理学は、スポーツに関わる事象や問題を心理学の立場から研究する領域です。元々は体育やスポーツの発展のための心理学的研究から始まったと考えられていますが、扱う事象は「運動」・「健康」・「アダプテッド・スポーツ」など多岐に渡っています。スポーツ活動を通じた人間関係もテーマとして扱われるようになってきました。授業では「競技の実践心理」と「スポーツメンタルトレーニング」を中心に概説します。また、ゲストスピーカーをお招きして、実際の現場で生じている問題などについてお話いただく予定です。

2. 授業の到達目標

- ①スポーツ心理学の知識を修得する。
- ②スポーツの実践・指導場面において実践できる。
- ③心理学の観点で現場で生じる問題の解決策を考えることができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業内の課題およびレポートで評価します。

4. 教科書・参考文献

参考文献

日本スポーツ心理学会 スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
アンダーセン、マーク・B 実践例から学ぶ競技力アップのスポーツカウンセリング 大修館書店

5. 準備学修の内容

特に予備知識を必要としませんが、講義内容は段階的に積み重ねて進む場合があります。講義の前に前回までの講義内容を復習しておくことが大切です。課題レポートを作成することや、参考文献の読み込みが必要な授業回があります。

6. その他履修上の注意事項

広い視野で学ぼうという姿勢を持って、積極的に講義に参加することを期待します。ゲストスピーカーをお招きする授業回については、講師の先生のご都合によって日程が変更する可能性があります。

7. 授業内容

- 【第1回】 イントロダクション
スポーツ心理学とは
- 【第2回】 動機づけ①(動機づけの種類)
- 【第3回】 動機づけ②(報酬と罰、内発的動機づけと外部報酬との関係)
- 【第4回】 ストレス対処、バーンアウト
- 【第5回】 チーム・ビルディング
- 【第6回】 ゲストスピーカーによる講義①
プロサッカークラブである湘南ベルマーレの浮島敏監督よりお話を伺う。
- 【第7回】 ゲストスピーカーによる講義の振り返り①
- 【第8回】 社会的促進、社会的手抜き
- 【第9回】 メンタルトレーニング①(目標設定技法、ビロオダイゼーション、イメージトレーニング)
- 【第10回】 メンタルトレーニング②(リラックス、サイキングアップ)
- 【第11回】 メンタルトレーニング③(条件づけの応用)
- 【第12回】 ゲストスピーカーによる講義②
法政大学人間環境学部教授でおられ、プロサッカークラブであるヴァンフォーレ甲府のアスレチックトレーナーを兼任されている朝比奈茂先生よりお話を伺う。
- 【第13回】 ゲストスピーカーによる講義の振り返り②
- 【第14回】 グリット、レジリエンス
- 【第15回】 まとめ