

スポーツ心理学Ⅱ

科目ナンバリング SPS-205
選択 2単位

加藤 基

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、スポーツと心理をテーマに大きく分けて以下の3つのテーマについて取り扱う。

- 1) 対人関係と心理学
- 2) チーム・集団と心理学
- 3) 運動の学習と心理学

これらの内容は、自身およびチームのパフォーマンスを最大化するためにも必要であるとともに、将来コーチや教員などの指導的な立場になった際にも活かされることである。

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

代表的なソーシャルスキルについて理解し、実践を心がけられるようにする。

スポーツチームが整理すべき心理的課題について理解する。

運動学習の仕組みを理解し、効果的なトレーニング計画を立てることができるようになる。

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

『イラスト版子どものソーシャルスキル―友だち関係に勇気と自信がつく42のメソッド』 合同出版

『イラスト版子どものアサーション・トレーニング:自分の気持ちがきちんとと言える38の話し方』 合同出版

『イラスト版子どものアンガーマネジメント:怒りをコントロールする43のスキル』 合同出版

『運動学習とパフォーマンス―理論から実践へ』 大修館書店

『注意と運動学習―動きを変える意識の使い方』 市村出版

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。

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】 | 相手はどんなひとか?
個性の理解、他者をどう見るか |
| 【第3回】 | ソーシャルスキル1:相手とどう付き合うか?
話しの聴き方 |
| 【第4回】 | ソーシャルスキル2:自分の考えの伝え方
アサーション、ネゴシエーション |
| 【第5回】 | スポーツチームの心理的課題
チームワーク、目標共有、役割分担 |
| 【第6回】 | どんな人がチームに必要な?
リーダーシップとフォロワーシップ、モチベーター |
| 【第7回】 | 注意と集中
何に注意を向けるとパフォーマンスが上がりやすいか? |
| 【第8回】 | 熟練者だけが見える景色
アフオーダンス、認知心理学 |
| 【第9回】 | 運動学習1:運動はどのように身についていくのか
運動学習の概念、運動学習の計画 |
| 【第10回】 | 運動学習2:どんなトレーニングが定着しやすいのか?
トレーニングのランダム化と多様化 |
| 【第11回】 | 運動学習3:より効果的なトレーニングにするために
フィードバックの有効性 |
| 【第12回】 | 効果的な運動指導方法 |
| 【第13回】 | 子どもの心理的な発達 |
| 【第14回】 | スポーツ選手の心理カウンセリング |
| 【第15回】 | まとめとテスト |