

# スポーツ心理学 I

科目ナンバリング SPS-204  
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。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、心および身体のコン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(60%)、授業内課題・レポート(40%)

## 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

本時の講義内容についてレポートにまとめること。

## 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について学ぶ
- 【第2回】 人としての成長を目指すライフスキルについて学ぶ
- 【第3回】 競技者に必要な心理的スキルとはについて学ぶ
- 【第4回】 「やる気」はどのようにして高めれば良いかについて学ぶ
- 【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について学ぶ
- 【第6回】 集中力はどのようにして高めるかについて学ぶ
- 【第7回】 自信を高めるにはどんなことをすれば良いかについて学ぶ
- 【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について学ぶ
- 【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について学ぶ
- 【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)について学ぶ
- 【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)について学ぶ
- 【第12回】 アスリートとコーチの心理について学ぶ(オンライン授業またはLMSによるオンデマンド形式)
- 【第13回】 スポーツ選手のバーンアウトについて学ぶ
- 【第14回】 女性スポーツ選手の心理的特性と問題について学ぶ
- 【第15回】 まとめと到達度確認