

1. 授業の概要(ねらい)

近年、スポーツ選手へのメンタルトレーニングが注目されており、オリンピックなどのトップ選手からジュニアの選手に至るまで、日頃、練習してきた技術を本番でいかに発揮するかについて心理的サポートの重要性が高まっています。スポーツ選手への心理的サポート等の知識を得ることは、スポーツに興味関心の高い学生にとっては大いに意味のあることであり、よりスポーツを充実したものに発展させることにもつながります。本講義では、競技スポーツの心理を中心にスポーツ科学一般の知識を含め学びます。

2. 授業の到達目標

スポーツ心理学の知識を修得し、スポーツ選手へのサポートとして、また、自分自身のスポーツ活動にも役立つことを目指します。

3. 成績評価の方法および基準

(財)日本体育協会公認ライセンスの資格認定テストを兼ねているため成績の評価は、下記の基準で行います。

- ・試験採点結果が60%以上の得点が必要。
- ・授業参加状況を加味する。(レポート等の提出状況等も含む)

4. 教科書・参考文献

教科書

- 『公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅱ』
- 『公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ』

5. 準備学修の内容

- 指定した教科書の次回授業部分を事前に読んでおくこと。
- 回回の授業内容を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと。

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しますが、まずは、しっかり授業を受け、理解することが重要です。

- 講義中の携帯電話使用、飲食(ガムも)は、慎むこと。
- 学習意欲をしっかり持った学生の参加を希望しています。

7. 授業内容

- 【第1回】 授業ガイダンス①(LMSにてオンライン授業)
今期の授業の目的と進め方 評価方法 その他
- 【第2回】 スポーツ心理学とは
心理学の歴史定義について
- 【第3回】 競技に必要な心理的スキル(1)
心理的スキルとスキル測定・評価尺度
- 【第4回】 競技に必要な心理的スキル(2)
心理的スキルとパフォーマンス
心理的スキルのトレーニング
- 【第5回】 やる気について考える(1)
やる気とは やる気を高める方法
- 【第6回】 やる気について考える(2)
目標設定方法
- 【第7回】 これまでのまとめと自分の関心テーマの発見(LMSにてオンライン授業)
- 【第8回】 競技に必要な「よい緊張感」はどのようにして作るのか(1)
よい緊張感と体のリラククス
- 【第9回】 競技に必要な「よい緊張感」はどのようにして作るのか(2)
心のリラククス サイキングアップ
本番での「頭寒足熱」
- 【第10回】 これまでのまとめと自分の関心テーマの発見
ライブラリーワーク
- 【第11回】 集中力はどのようにして高まるのか(1)
集中力を高める方法
- 【第12回】 集中力はどのようにして高まるのか(2)
集中力を妨害されない練習
- 【第13回】 これまでのまとめとレポートの構想
- 【第14回】 総括
- 【第15回】 まとめとテスト