スポーツ心理学Ⅰ

科目ナンバリング　SPS-204
選択　　2単位

松永　悠希

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、スポーツ選手が自身のパフォーマンスを最大化するために必要な心理的な要素について解説する。また、より望ましい心理状態で競技に臨むための準備・メンタルトレーニングを実習を通して、自身のパフォーマンス向上に必要なものを見いだしていく。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

・自分の心理的競技能力を知り、それを高めるための目標設定ができる。
・心がスポーツパフォーマンスに与える影響を理解する。
・自身に必要なメンタルトレーニングについて理解し、実践できるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

授業内レポート40%（オンラインの場合は小テスト）、定期試験60%で評価する。

4. 教科書・参考文献

参考文献
『はじめて学ぶスポーツ心理学12講』　福村出版
『よくわかるスポーツ心理学（やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ）』　ミネルヴァ書房
スポーツ心理学その軌跡と展望　大修館書店

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。
授業資料はLMSに都度アップする。

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ため、積極的に参加すること。
座席は前から座ること。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、携帯電話など授業に不要なものは鞄の中にしまうこと。
授業中の食事は禁止とする。
授業中のイヤフォン・ヘッドフォン等の着用を禁止する。
感染症対策を行うこと。

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】　『心理学』は何をする分野か？
　心理学とは、スポーツ心理学とは、「心」を考える
【第3回】　動機づけと目標設定1
　やる気・動機づけ、やる気の起点
【第4回】　動機づけと目標設定2
　目標設定の実践
【第5回】　意識と無意識の世界
　無意識の世界、情報と記憶、学習
【第6回】　コミュニケーションは正しくできているのか？
　コミュニケーションとは、コミュニケーションと感情
【第7回】　優秀なアスリートに共通の性格はあるのか？
　スポーツと性格（パーソナリティ）
【第8回】　スポーツは精神的健康にいいのか？
　スポーツの心理的効果
【第9回】　スポーツ時にみられる心の問題
　あがり・スランプ・バーンアウト・イップス
【第10回】　ストレスに立ち向かう
　逃避行動、アスリートとストレス
【第11回】　折れない心・回復する心
　レジリエンス
【第12回】　メンタルトレーニング1
　メンタルトレーニングとは、実践1
【第13回】　メンタルトレーニング2
　実践2
【第14回】　期末テストと解説
【第15回】　自分の心理的競技能力はどれくらい？　（オンライン）
　心理検査