

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鞆の中に入しうこと。
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