

スポーツ心理学Ⅱ

科目ナンバリング SPS-205
選択 2単位

相馬 朋和

1. 授業の概要(ねらい)

アスリートにとって、心・技・体を整えることが良いパフォーマンスを発揮する上で重要である。
本授業では、大きく4つのテーマに分けてスポーツと心理について学んでいく。

- 1, スポーツにおける動機づけ
- 2, スポーツの社会心理
- 3, 競技心理
- 4, メンタルトレーニング

2. 授業の到達目標

スポーツ心理学の知識を修得し、自分自身のアスリートとしてのパフォーマンス向上に、また、アスリートをサポートする際にも役立つことを目指す。

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

中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二 よくわかるスポーツ心理学 ミネルヴァ書房

参考文献

日本スポーツ心理学会 スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店

5. 準備学修の内容

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。

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】 ガイダンス
授業の進め方、約束事項の確認、評価方法、その他
- 【第2回】 1, スポーツにおける動機づけ
動機づけ、原因帰属、自己効力感
- 【第3回】 1, スポーツにおける動機づけ
達成目標理論、自己決定理論
- 【第4回】 1, スポーツにおける動機づけ
学習された無力感、セルフハンディキャッピング
- 【第5回】 2, スポーツの社会心理
集団規範
- 【第6回】 2, スポーツの社会心理
集団凝集性、チームビルディング
- 【第7回】 2, スポーツの社会心理
リーダーシップ、社会的勢力
- 【第8回】 3, 競技心理
競技スポーツ・アスリートの心性、ピークパフォーマンスの心理的世界
- 【第9回】 3, 競技心理
あがる心理とその克服、スランプからの脱出
- 【第10回】 3, 競技心理
ソーシャルサポートの活用、コーチングの心理、スポーツファンの心理
- 【第11回】 4, メンタルトレーニング
競技力向上とメンタルトレーニング
- 【第12回】 4, メンタルトレーニング
メンタルトレーニングの展開
- 【第13回】 4, メンタルトレーニング
メンタルトレーニング技法の基礎
- 【第14回】 4, メンタルトレーニング
実力発揮のための心理的スキルのトレーニング
- 【第15回】 まとめとテスト