スポーツ心理学Ⅱ

科目ナンバリング　SPS-203
選択　　2単位

岩出　雅之

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する。
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生かすことが出来る。

3. 成績評価の方法および基準

（公財）日本スポーツ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。
次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
今期の授業の目的と進め方　評価方法　その他
【第2回】　集中力
集中力とは何か、集中力の定義について学ぶ
【第3回】　集中力
集中力を妨害する要因は何かについて考える
【第4回】　集中力
ベストパフォーマンスを発揮するための集中について学ぶ
【第5回】　自信
自信に影響する要因について学習する
【第6回】　自信
自信を高める方法について考える
【第7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8回】　やる気を高める
やる気とは何かについて考える
【第9回】　やる気を高める
人間の普遍的な欲求と願望について学ぶ
【第10回】　やる気を高める
動機付けの考え方や理論について学ぶ
【第11回】　やる気を高める
モチベーショとは何かについて考える
【第12回】　積極的思考について
自分自身の思考の癖を知り、変換する方法について考える
【第13回】　積極的思考について
不合理な信念について学習する
【第14回】　これまでのまとめとレポートの構想について
総括
【第15回】　まとめとテスト