

スポーツ心理学

科目ナンバー 7A211
基礎分野 選択 2単位

大木 雄太

1. 授業の概要(ねらい)

以下のトピックを取り上げます。

①スポーツと人格的発達、②スポーツの動機づけ、③スポーツの運動学習、④試合への適応、⑤チームの指導
この授業ではDP1に関する知識・技能を修得します。

2. 授業の到達目標

運動技能学習とパフォーマンスに関する理解を深め、効果的な指導方法を現場で活用できるようになることを目的とします。

3. 成績評価の方法および基準

・各トピック①スポーツと人格的発達、②スポーツの動機づけ、③スポーツの運動学習、④試合への適応、⑤チームの指導において授業時に実施する課題(50%)
・最終レポート課題(50%)

上記について総合的に評価します。遅刻、欠席の扱いについては、授業時に詳細をお知らせします。

4. 教科書・参考文献

教科書

授業時に資料を配布します。以下の図書は参考図書ですので、購入必須ではありません。

公益財団法人 日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト: 共通科目Ⅱ

公益財団法人 日本体育協会・公認スポーツ指導者養成テキスト: 共通科目Ⅲ

参考文献

杉原隆 『運動指導の心理学(新版)』 大修館書店

中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二(編) 『よくわかるスポーツ心理学』 ミネルヴァ書房

5. 準備学習の内容

予習・復習として、プリント内の用語について意味を調べて毎回授業に臨んでください。およそ予習に1時間、復習に2時間を見込んでいます。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- | | | |
|--------|------------------------------------|---------------------|
| 【第1回】 | ガイダンス | → Ⅱ-3-① |
| 【第2回】 | スポーツと人格的発達(1)アスリートアイデンティティについて学ぶ | → Ⅱ-3-① |
| 【第3回】 | スポーツと人格的発達(2)スポーツ傷害と心理について学ぶ | → Ⅱ-3-① |
| 【第4回】 | 動機づけ(1)外発的動機づけと内発的動機づけについて学ぶ | → Ⅱ-3-② |
| 【第5回】 | 動機づけ(2)運動嫌い、原因帰属について学ぶ | → Ⅱ-3-② |
| 【第6回】 | 動機づけ(3)動機づけを高める指導について学ぶ | → Ⅱ-3-② |
| 【第7回】 | 運動学習(1)運動制御の情報処理モデルについて学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第8回】 | 運動学習(2)学習理論の基礎について学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第9回】 | 運動学習(3)運動学習の過程、プラトーとスランプについて学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第10回】 | 運動の指導(1)効果的な示範とフィードバックについて学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第11回】 | 運動の指導(2)運動感覚的指導、多様性練習について学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第12回】 | 運動の指導(3)スキル特性、個性、発達段階を考慮した指導について学ぶ | → Ⅱ-3-③ |
| 【第13回】 | 実力発揮(1)ピークパフォーマンス時の心理状態についてワークを行う | → Ⅲ-6-①、Ⅲ-6-② |
| 【第14回】 | 実力発揮(2)心理的スキルの学習についてワークを行う | → Ⅲ-6-①、Ⅲ-6-② |
| 【第15回】 | チームの指導について学ぶ | → Ⅱ-3-③、Ⅲ-6-①、Ⅲ-6-② |