

2008 年度

科目名	対象学科・学年 人間人社2回生	担当者
スポーツ心理学		亀井 安子
授業テーマ 健康スポーツ・競技スポーツ場面の選手やコーチの心理学的意義とその効果を学びます。		
授業の概要と目標 スポーツに関する心理学的な問題は、スポーツに関わるすべての人が経験する問題である。高齢化の今日、生涯スポーツへの関心も強く、多くの人々がスポーツに親しむようになってきた。そしてスポーツ参加への動機付けは多様化してきている。この授業では、スポーツ選手の競技成績と心理、目標設定とモチベーション、指導者と選手の心理に視点を置いて授業を進めていく。		
評価方法 出席状況（受講態度）を重視し、小レポートの提出、テストを総合的に評価する。		
テキスト	著者	出版社
参考書 スポーツ心理学Q&A スポーツ心理学 健康運動実践指導者用テキストー健康運動指導の手引きー	著者 日本スポーツ心理学会 メディカル・フィットネス協会監修 (財)健康・体力づくり事業団	出版社 不昧堂 嵯峨野書院 南江堂
授業スケジュール・内容		
1. オリエンテーション	スケジュール 概要説明	
2. スポーツ心理学の基礎	スポーツ心理学の研究と歴史	
3. スポーツ心理学の発展	体育心理学、運動心理学、諸外国の心理学の発展	
4. スポーツと認知・反応	運動感覚と認知	
5. スポーツ技能の学習	技能学習の基本的条件・学習方法	
6. スポーツと発達	運動発達と神経系の発達	
7. スポーツ技能の指導	スポーツ技能の分類、技能段階に応じた指導	
8. スポーツとやる気（1）	動機付けの内容と機能	
9. スポーツとやる気（2）	スポーツ行動から見た内的動機付け	
10. チーム力を高める（1）	スポーツ集団におけるリーダーシップ	
11. チーム力を高める（2）	スポーツ集団の機能、チームワーク	
12. 指導のためのスポーツ心理学（1）	スポーツ指導者の条件	
13. 指導のためのスポーツ心理学（2）	目標設定のためのスキル	
14. 心理的コンディショニング	ベストコンディション作りのポイント	
15. テスト		