

2011年度

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |    |       |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----------|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スポーツ心理学                                                                                                                                                                       |    |       |          |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 亀井 安子                                                                                                                                                                         |    |       |          |
| 配当                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 人社1                                                                                                                                                                           |    | コード   | 54015    |
| 開期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 後期                                                                                                                                                                            | 講時 | 金曜日4限 | 単位数<br>2 |
| 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。                                                                                                                                      |    |       |          |
| 目的と概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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きます。 |    |       |          |
| 成績評価法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 平常点20% ワークシートの提出20% 筆記試験60%の総合評価で行います。                                                                                                                                        |    |       |          |
| テキスト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 適時配布します。                                                                                                                                                                      |    |       |          |
| 参考書                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スポーツ心理学Q&A 日本スポーツ心理学会<br>スポーツ心理学 メディカル・フィットネス協会監修<br>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(財)健康・体力づくり事業団                                                                                 |    |       |          |
| 履修に当たっての注意・助言/準備学習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 準備学習として、配布テキストの事前予習を行ってください。                                                                                                                                                  |    |       |          |
| 講義計画                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |    |       |          |
| 1. オリエンテーション スケジュール 概要説明<br>2. スポーツ心理学の基礎 スポーツ心理学の研究と歴史<br>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<br>4. スポーツと認知・反応 運動感覚と認知<br>5. スポーツ技能の学習 技能学習の基本的条件・学習方法<br>6. スポーツと発達 運動発達と神経系の発達<br>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<br>8. スポーツとやる気（1） 動機付けの内容と機能<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>15. まとめ |                                                                                                                                                                               |    |       |          |