講義名	オ)スポーツ心理学				
担当教員	内田　遼介				
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 ２時限		授業形態	講義	
履修開始年次	２年生	単位数	2	備考	

主題と概要

スポーツ心理学は、スポーツ場面で観察される人間行動を、主に心理学の研究手法を用いて探求する学問である。本講義では、最初にスポーツ心理学の歴史や研究対象、研究方法について説明する。これによりスポーツ心理学とはどのような学問なのか理解する。その後、スポーツにおける動機づけやスポーツの社会心理、運動の学習と指導など、個別のトピックに焦点化して説明する。最終的に、スポーツの活動場面や指導場面において、スポーツ心理学の知識を活かせるようになることを目指す。

到達目標

①スポーツ心理学の知識を健康の保持・増進やスポーツパフォーマンスの向上などといった実践活動に活かすことができる。
②スポーツ場面で起こり得る様々な現象に対してスポーツ心理学の理論から説明することができる。
③子どもから高齢者までの広範囲にわたる人々を運動実施に向かわせる心理学的な方法を説明できる。

提出課題

・講義終了後の感想・質問の提出

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

・毎週、講義内容に関する感想や質問を提出してもらう。提出された感想や質問のうち、特に全体で共有した方が望ましい内容については、復習を兼ねて翌週の冒頭5分程度を使って紹介・解説をする。

評価の基準

・各回の講義終了後に提示する課題（50%）
・第8週目の理解度確認テスト(1)（25%）
・第15週目の理解度確認テスト(2)（25%）

履修にあたっての注意・助言他

なし

教科書

.よくわかるスポーツ心理学.	中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二	ミネルヴァ書房	2400	9784623061792

プリント資料及び参考文献

＜プリント資料＞
・対面授業の学生については担当教員が資料を印刷して当日配布する。
・オンデマンド授業の学生についてはMicrosoft OneDriveに講義前日までに資料をアップロードするので各自印刷して保管すること。
＜参考文献＞
・シュミット, R.A. 調枝孝治(監訳)(1994). 運動学習とパフォーマンス 大修館書店

授業計画

1 授業ガイダンス、イントロダクション: スポーツ心理学の歴史、研究方法、研究対象
2 スポーツにおける動機づけ(1): 動機づけとは？、動機づけにかかわる諸理論（原因帰属）
3 スポーツにおける動機づけ(2): 動機づけにかかわる諸理論（自己効力感、達成目標理論、自己決定理論）
4 スポーツの社会心理(1): 集団過程にかかわる諸理論（集合的効力感、集団凝集性）、リーダーシップ
5 スポーツの社会心理(2): アスリートの心理的世界（あがる心理、バーンアウト）
6 スポーツの社会心理(3): トップアスリートに対する心理的サポート
7 運動の心理的効果、運動の継続・中止に関わる理論（合理的行為理論、トランスセオレティカルモデル）
8 前半の総括、理解度確認テスト(1)
9 運動の学習と指導(1): 運動プログラムの獲得、学習はどのように進行するか？
10 運動の学習と指導(2): 全体練習と部分練習、集中練習と分散練習
11 運動の学習と指導(3): 一定練習と変動練習、ランダム練習とブロック練習
12 運動の学習と指導(4): 注意と運動学習
13 メンタルトレーニング(1): メンタルトレーニング小史、アスリート版心理テスト、チームビルディング
14 メンタルトレーニング(2): リラクセーション技法、イメージ技法がもたらす効果
15 後半の総括、理解度確認テスト(2)

授業形態（アクティブ・ラーニング）

	ア：PBL（課題解決型学習）		イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
○	ウ：ディスカッション、ディベート		エ：グループワーク
	オ：プレゼンテーション		カ：実習、フィールドワーク
	キ：その他（ＡＬ型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）		

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

＜予習＞
・毎回講義終了後に、次週の予告と講義内容に関するキーワードを提示するので、各自そのキーワードを参考に関連図書などを通じて予習しておくことが求められる（2時間程度）。
＜復習＞
・講義終了後に講義中に学習した内容について再度確認のうえ整理しておくことが求められる。さらに、新聞記事データベースなどを使って講義内容に関連する事例を探し出し、スポーツ場面における人間行動に関する心理学的な理解を深めることが望ましい（2時間程度）。

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

スポーツ心理学では、運動継続や効果的な指導方法に関する理論などを体系的に理解することを目指す。この目標は、人間健康学科共通の卒業認定・学位授与の方針として掲げられている「子どもから高齢者までの広範囲にわたる健康分野に関する基礎知識を身につけ」るという点に貢献しうるものであり、したがってスポーツ心理学は卒業認定・学位授与の方針と密接に関連する科目である。

＜学科共通＞
◆ますます高齢化社会が進む現代社会において、子どもから高齢者までの広範囲にわたる健康分野に関する基礎知識を身につけ、健康関連産業やスポーツ関連産業で就業することができる。
◇到達目標①と③を達成することにより上記DPに貢献できる。運動継続や効果的な指導方法に関する理論などを体系的に理解しておくことは、健康関連産業やスポーツ関連産業で就業することを見据えた場合に有用であると考えられる。
＜スポーツマネジメントコース＞
◆「する」「みる」「ささえる」の視点で、スポーツをキーワードとする関連事業分野、業種において企画運営に携わることができる。
◇到達目標①と③を達成することにより、上記DPに部分的に貢献できる。「する」「ささえる」の2点に関連するスポーツ心理学の研究成果を理解しておくことで、「する」「ささえる」の視点から企画運営に携わることができると考える。
◆健康課題やスポーツ産業などの多様な社会的背景と今後の課題と対応策について、分析、評価、企画を行うことができる。
◇到達目標②を達成することで上記DPに貢献できる。スポーツ心理学の知識を体系的に理解しておくことで、健康課題やスポーツ産業などの多様な社会的背景と今後の課題と対応策について考える際の議論の材料として活用できる。
＜スポーツ健康コース＞
◆地域貢献活動などのフィールドワークを通して身につけた、幅広い年齢層に対応できるコミュニケーション能力やリーダーシップ力、マネジメント力を発揮することができる。
◇到達目標に明示していないが、リーダーシップに関連する講義を1回だけ行う予定である。この講義内容を理解することで幅広い年齢層に対応できるリーダーシップ力の一端を身に着けることが可能であると考える。したがって上記DPに掲げるリーダーシップ力の発揮に部分的に貢献する科目と考える。
◆健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などのための理論や指導法を学び、それを通して身につけたプレゼンテーション能力に基づく効果的な指導ができる。
◇到達目標①と③を達成することにより部分的に上記DPに貢献できる。上記DPに掲げられている健康保持・増進やスポーツパフォーマンス向上などのための理論や指導法について、スポーツ心理学の観点から学ぶ。ただし、この科目は講義を中心に構成されているため、プレゼンテーション能力に基づく効果的な指導の獲得には貢献しない。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

・Googleフォーム、またはMicrosoft Formsを使って課題の提示や理解度確認テストを行う。
・クリッカー（respon）を使って講義中に紹介した内容について学生一人ひとりから質問や感想を求めることがある。

実務経験の有無及び活用

なし

備考

・授業の内容や進め方は社会情勢や受講生の理解度に応じて変更する場合がある。
・対面授業を選択している受講生が一時的に通学困難になった場合は、対面授業の中での対応となる。オンデマンド授業への移行措置はしない。
・講義期間中に受講に関わるトラブルが発生した場合は担当教員までメールにて連絡すること。その際、学籍番号・氏名・受講している講義名・トラブルの詳細を必ず本文中に記載して連絡すること。