

講義名	対1)スポーツ心理学			授業形態	
担当教員	内田 遼介	開講期・曜日・時限	前期 火曜日 2時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

### 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

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ようになる。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できるようになる。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ようになる。

### 提出課題

・講義終了後の課題、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の方法

・毎週、講義内容に関する感想・質問を提出してもらい、提出された感想・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と感想・質問（50%）  
 ・第8週目の理解度確認テスト（25%）  
 ・第15週目の理解度確認テスト（25%）

### 履修にあたっての注意・助言他

・原則として毎週、課題と感想・質問の提出を求める。両方の提出をもって出席とする。

### 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
----------------	----------------	---------	------	---------------

### 参考図書

・運動学習とパフォーマンス 理論から実践へ。	シュミット, R.A. 調枝孝治(監訳)	大修館書店	5280	9784469262803
------------------------	----------------------	-------	------	---------------

### その他

<プリント資料>  
 ・担当教員が資料を印刷して当日配布する。

### 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、集団帰属性)、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、運動の経緯、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化するか?
- 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): リラクゼーション技法、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(A・L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)	

### 準備学習（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鑑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

<スポーツ健康コース>  
 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は、健康関連産業やスポーツ関連産業で就業する際に有用な知識となる。また、リーダーシップに関連する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付けることができる。そのほか、健康の保持・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ことができる。

<スポーツマネジメントコース>  
 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は、健康関連産業やスポーツ関連産業で就業する際に有用な知識となる。スポーツにおける「する」、「ささえる」の2点に関連したスポーツ心理学の研究成果を理解しておくことで、スポーツをキーワードとする関連専攻分野・領域における企画運営に携わることができる。そのほか、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。

### 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が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可能性がある。  
 ・一時的に進捗困難になった場合は、対面授業中での対応となる。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。