

授業科目名: スポーツ心理学	教員の免許状取得のための 選択科目	単位数: 2単位	担当教員名: 渋谷聡・矢野宏光 担当形態: 複数
実務内容 (実務家教員の場合)			
科目	教科及び教科の指導法に関する科目(中学校及び高等学校 保健体育)		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	教科に関する専門的事項 「体育原理、体育心理学、体育経営管理学、体育社会学、体育史」・運動学(運動方法学を含む。)		
「学位授与の方針」との関係			
DP2.共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる(専門知) DP4.個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる(実践力)			
授業のテーマ及び到達目標			
(1) スポーツにおける心理的要因を述べるができる (2) 競技スポーツ現場に必要なメンタルトレーニングについて他者に説明することができる (3) 競技スポーツの指導者として必要な心理的知識、技術を身につけることができる (4) 健康スポーツの心理的なアプローチを述べるができる			
授業の概要			
スポーツ現場では、「最後は気持ちで勝った」というような表現が多く用いられ、今日の競技スポーツにおいて「心」は切っても切り離せないものとなっている。 本授業では、競技スポーツの様々な場面における心理的要因を理解し、スポーツ選手に対するサポートやコーチングなどに役立てる知識や技術を身につけていく。また、健康スポーツの現状についても理解し、生涯スポーツにおける心理的なアプローチを学んでいく。			
授業計画			
第1回:スポーツ心理学の目的と役割 第2回:スポーツ行動の心理的メカニズム 第3回:スポーツにおける目標設定の作成 第4回:スポーツパフォーマンスの心理的要因 第5回:スポーツメンタルトレーニングにおける心理アセスメントの実践 第6回:スポーツメンタルトレーニングの心理的技法の紹介 第7回:スポーツメンタルトレーニングの実践的プログラム作成 第8回:運動スキルの学習過程 第9回:スポーツパフォーマンスにおけるパーソナリティの関与 第10回:スポーツにおけるリーダーシップとコミュニケーションの必要性 第11回:スポーツ選手への指導 第12回:スポーツ障害に対する心理的要因とその対処 第13回:ストレス理論とスポーツ選手のストレスマネジメント 第14回:スポーツカウンセリングの理解 第15回:健康スポーツの心理的効果 科目修得試験			
スクーリングでの学修			
スポーツパフォーマンスにおける心理的要因を理解するとともに、スポーツメンタルトレーニングの実践を通して、プログラムの作成まで行う。(主に第4回～第7回の内容を含む。)			
テキスト			
矢野宏光(2013)「本番で差がつく 剣道のメンタル強化法」体育とスポーツ出版社 978-4884582494 日本スポーツ心理学会 編(2016)「スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版」大修館書店 9784469268065			
参考書・参考資料等			
日本スポーツ心理学会資格認定委員会日本スポーツメンタルトレーニング指導士会(2010)「スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック」ベースボール・マガジン社 978-4583102900			
学生に対する評価			
スクーリング評価(25%)、レポート評価(25%)、科目修得試験(50%)			