



ID: 1232

科目名	スポーツ心理学Ⅱ【26年度生用】			コード			
英語表記	Sport Psychology II						
担当教員名	儀 尚申			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	後期		単位数		
授業形態	講義	授業形式			履修形態		
授業概要							
体育・スポーツ指導の基礎となる運動や人についての心理学的理解を深め、主として競技力向上および地域スポーツにおける指導法の心理的根拠を探求すると同時にその方法を学習する。							
到達目標							
1)スポーツ運動の心理的効果を理解する。2)スポーツ運動の短期的、長期的効果を理解する。3)スポーツ競技に必要な心・技・体の関連を理解する。4)実力発揮を阻む心理状態とピークパフォーマンスの心理状態を理解する。5)メンタルマネジメントとその技法を実践をとおして理解する。6)競技力向上のための指導法を理解する。7)ジュニア期のスポーツ指導について理解する。							
授業計画							
第1回	ガイダンス:授業の進め方について理解する。						
第2回	運動の心理効果1:運動の心理効果における短期的効果と長期的効果						
第3回	運動の心理効果2:ストレスとこれを軽減するスポーツの仕方について理解する。						
第4回	メンタルマネジメント1:メンタルマネジメントの意義とその重要性について理解する。						
第5回	メンタルマネジメント2:あがりやバーンアウトの心理について理解する。						
第6回	メンタルマネジメント3:メピークパフォーマンス時の心理について理解する。						
第7回	メンタルマネジメント4:メンタルマネジメントの技法について理解する。						
第8回	コーチングの心理1:トレーニングの心理について理解する。						
第9回	コーチングの心理2:練習方法と心理、日常生活についての相談について理解する。						
第10回	ジュニア期の心理:ジュニア期の心の発達について理解する。						
第11回	ジュニア期のスポーツ:ジュニア期のスポーツと心の関係について理解する。						
第12回	指導者のタイプ:リーダーのタイプとその影響について理解する。						
第13回	指導者のマネジメント:指導者の役割と期待について理解する。						
第14回	競技種目の心理的特質:競技種目の心理的分類について理解する。						
第15回	競技種目の心理的特質:競技種目に応じたメンタルマネジメントについて理解する。						
評価方法及び基準			評価項目と割合(%)				
出席、授業態度、レポート、本試験(期末試験)を総合的に判断して評価する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			20%	20%	20%	40%	
授業外学習			テキスト、教材				
授業のまとめを作成させ、提出させる。			配布資料				
参考書			受講生へのメッセージ				
運動心理学入門 松田岩男・杉原隆、大修館書店			積極的な学習態度を期待する。自己のスポーツ体験で講義内容を照合し理解する。				
キーワード							
スポーツの心理効果、メンタルマネジメント、ストレス、ジュニア期のスポーツ、							