

至誠館大学

科目名	スポーツ心理学			コード			
英語表記							
担当教員名	西 博史			年度	平成28年度		
基準年次	1年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態	講義	授業形式		履修形態	選択		
授業概要							
運動制御, メンタルトレーニング等のスポーツ心理学の研究成果に基づき, 運動スキル遂行における身体の制御機構, 効率的なスキルの学習方法, 自己コントロールについて学ぶ。							
到達目標							
運動スキルの学習方法, 運動スキル遂行時における身体の制御機構について理解する。 常に一定のパフォーマンスを出すためのメンタルトレーニングを実践できるようにする。							
授業計画							
第1回	ガイダンス・スポーツ心理学とは一定義・研究内容・現状ー						
第2回	競技者に必要な心理スキルとはースキル・評価尺度・パフォーマンスー						
第3回	運動学習理論ー認知と反応・ヒックの法則・タイミングコントロールー						
第4回	運動学習理論ースポーツスキルのタイプ・練習の多様性・練習の種類ー						
第5回	運動学習理論ーフィードバックの活用・モデリング・分習法と全習法ー						
第6回	運動行動の心理的解釈ーアフォーダンス・注視点と周辺視ー						
第7回	「やる気」はどのようにして高めればよいかーやる気・高める方法・目標設定ー						
第8回	ストレス社会におけるスポーツーストレスサー・ストレス低減効果ー						
第9回	競技に必要な「よい緊張感」とはーよい緊張感・心と体のリラックス・サイキングアップー						
第10回	スポーツ・パフォーマンスの不振の原因ーあがり・メカニズム・防止対策ー						
第11回	集中力はどのようにして高めるかー高める練習・妨害されない練習・持続する練習ー						
第12回	自己コントロールのメンタルトレーニングーリラクセーションー						
第13回	自己コントロールのメンタルトレーニングーイメージトレーニング・ポジティブシンキングー						
第14回	競技前の心理的準備ー競技前, 中の気持ちづくり・メンタルな動きづくりー						
第15回	スポーツ臨床ースポーツカウンセリング・スポーツ障害と心理・バーンアウトー						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席, 毎授業に実施する小テスト, レポート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	60		
授業外学習			テキスト, 教材				
			適宜紹介する				
参考書			受講生へのメッセージ				
適宜紹介する			運動遂行時の体験と照らし合わせて内容を理解してほしい。授業で学んだ, 常に一定のパフォーマンスを出すためのトレーニングを実践してほしい。				
キーワード							