**科目名:スポーツ心理**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **担当教員** |  | | | | |
| **科目の種類** | 一般 | **単位区分** | 必須 | **単位数** | 4 |
| **授業方法** | 講義・演習 | **開講学期** | 通年 | **学年** | 2 |
| **学科・コース** | **スポーツテクノロジ** | | | | |

**授業概要**

　競技中における心理状態の変化について学習し、状況下における心理状態をコントロールする技術を身に付けることを狙いとし、講師の経験と、選手コントロールの事例を通じて学習する。

**カリキュラムにおけるこの授業の位置付け**

　競技中の心理状態が、結果に与える影響について理解する。これらの心理状態を安定させるために必要な知識について学習し、実際のスポーツ教育演習の中で実践し、協議の中で生かすための授業である。

**授業項目　　4単位　32コマ（＝64時間）**

* スポーツと心の関係 第1回~第2回

ポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。

* スポーツにおける動機付け　第3回~第5回  
  スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。
* コーチングの心理　第6回~第10回  
  スポーツ指導における心理学的なポイント理解し、効果的な指導を行えるようになる。

メンタルマネジメント　第11回~第25回  
年間を通した練習の中での事例をとらえて、解説を行う

* メンタルマネジメントの技法を活用して、選手としてメンタルトレーニングを実践することができるようになる。
* 指導者のメンタル　第26回~第32回  
  メンタルマネジメントの技法を活用して、指導を実践することができるようになる。

**授業の進め方**

　　授業においては、講師の経験・参考書をもとにした事例をもとに競技者の心理状態について講義を行う。

**授業の達成目標（学習・教育到達目標との関連）**

* 練習におけるモチベーションをはじめとした心理状態を構築する方法
* 競技における心理状態のコントロール

**成績評価の基準および評価方法**

* 課題レポートの点数で80%の評価
* 授業の参加態度で20%の評価

**授業外学習（予習・復習）の指示**

特に予習・復習は支持をしないが、不定期的に課題レポートを課し、締め切りまでに提出を行うこと。

**教科書**

特になし

**参考書**

「なぜか結果を出す人の理由」（集英社）

**実務経験**

**備考**