2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	スポーツ心理学Ⅰ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	401
担 当 教 員	大庭 貴如	実務経験とその関連資格				

《授業科目における学習内容》

競技スポーツ・運動学習・健康スポーツ・障がい者スポーツにおける心理的現象を学習し、現場で活用できる基礎力を養う。

《成績評価の方法と基準》

期末試験 70%、出席評価 20%、平常評価 10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

参考図書
「これから学ぶスポーツ心理学(改訂版)」荒木雅信 編著
「よくわかるスポーツ心理学(やわらかアカデミズム・わかるシリーズ」」中込四郎ほか著

《授業外における学習方法》

毎講義に配布するプリントの練習問題を、次回講義までに解いておくこと。授業で学んだエクササイズは日常生活でも実践を試みること。また以下の学会HPについては常に最新の情報に触れておくことが望ましい。
日本スポーツ心理学会　http://www.jssp.jp/

《履修に当たっての留意点》

普段から自分の心の動きや状態を言葉で表現(見える化)するように心がけ、心理学の理解を深めること。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツ心理学とはどのような学問か理解する。 (研究対象と方法、および「心」の定義)	配布プリント	授業で配布する資料を整理できるように、ファイルを準備しておく。
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション シラバスの内容、授業の進め方、配布プリントの活用方法などについて説明する。また、スポーツ心理学がどのような学問か学ぶ。		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツにおける心のコントロールの重要性を理解する。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	進化の過程で私たちが獲得してきた情動や感情について理解し、それがパフォーマンスに与える影響について学ぶ。		
第3回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	試合前の緊張は急性ストレス反応であることを理解する。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	「あがり」とはどのような現象か？ それぞれの「あがり」の経験を共有し、心理・生理的反応や行動にどのような変化があったのかを振り返る。		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	あがり現象をドライブ理論と注意理論から説明できる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	「あがり」はなぜパフォーマンス低下につながるか？ 異なる観点からあがり現象を捉えた主要な理論を学び、自分自身のあがり体験がなぜ起きたのかを説明できるようにする。		
第5回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	様々な緊張のコントロール技法の特徴を学び、実践する。	配布プリント	リラクセーションの技法を日常でも実践してみること。
		各コマにおける授業予定	プロ選手のルーティン映像を視聴し、ルーティンの特徴を理解する。リラクセーション技法(呼吸法・自律訓練法)を実践する。		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレスについて、認知評価理論から説明できる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	ストレスと積極的思考法を用いたコーピング方略を学び、自分のMHP（Mental Health Pattern）の測定と、課題への対策を考える。		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	スポーツ領域における心理アセスメントの特徴を理解し、実践する。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	選手に対する心理アセスメントの意義や手順、技法を学ぶ。また、いくつかの技法を用いたワークを通して実践的な理解を深める。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	選手のやる気を引き出すコーチングを学ぶ。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	動機づけの重要性や種類をスポーツ場面における事例を踏まえ理解する。自己決定理論の研究から明らかになったことを紹介する。		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	選手に用いられる自己分析の方法を体験する。	配布プリント	自分の目標を考えておくこと。
		各コマにおける授業予定	東大式エゴグラム（TEG）を用いて自己を分析する。また、分析結果を用いた目標設定について考える。		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	目標設定の原理原則に則り、自ら目標を設定できる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。 目標設定表を完成させておくこと。
		各コマにおける授業予定	目標設定の方法を学び、91マスの目標設定表を完成させる。		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	イメージトレーニングの概要を理解し、基本的な方法を実践できる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	リラクセーション、残像トレーニング、自発イメージのエクササイズを体験する。		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	イメージストーリーを作成し、実践できる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。 作成した目標設定表は目につく場所に設置し、イメージを想起すること。
		各コマにおける授業予定	目標が達成されたイメージストーリーを作成し、イメージ想起のエクササイズを体験する。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	カウンセリングマインドを理解し、カウンセリング技法を用いて相手の話を聴くことができる。	配布プリント	配布されたプリントの練習問題を解いておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ領域におけるカウセリングの重要性を学ぶ。また、実際の臨床場面を想定し、提示された事例を用いたカウンセリングのロールプレイを行い、理解を深める。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツメンタルトレーニングの実際について把握する。	配布プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題が解けるようにしておくこと。
		各コマにおける授業予定	プロ選手がメンタルトレーニングをどのように活用しているのか、DVDを視聴し、感想を共有する。また、自らの活動においてどのように実践できるか検討する。		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	本講義内容について、要点を整理した上で説明ができるようになる。	配布プリント	これまでの講義内容について、プリントを見直し、練習問題が解けるようにしておくこと。
		各コマにおける授業予定	総合演習を行い、講義内容の理解度を測る。		