

2025 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		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	
担 当 教 員	川村 亮太	実務経験とその関連資格	スポーツ科学(修士)、スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士			
《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・アダプテッド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 『スポーツ心理学(心理学と仕事シリーズ)』中込四郎 編 『これからの体育・スポーツ心理学』國部ほか 編 『スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版)』スポーツ心理学会 編 『これから学ぶスポーツ心理学(三訂版)』荒木雅信 編 『スポーツ心理学』中込四郎ほか 編著 『Advancements in Mental Skills Training』Maurizio Bertello et al.						
《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 https://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何かを学び、自己理解や他者理解を含む人間関係をスムーズにする術を知る。	配付プリント	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 チームビルディングについて実践を通して理解する。 グループに分かれ、「ジョハリの窓」を用いたワークを行う。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	集団の生産性、チームの発達段階について説明できる。	配付プリント	配付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	集団の生産性やチームの発達段階について、具体的な事例を交えながら学び、理解を深める。			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	集団の生産性を上げるためには良好な人間関係が重要であることを理解し、どうすれば良いかを考える。	配付プリント	配付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	人間関係における葛藤と意思決定について学び、グループでエクササイズを行う。			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	PMリーダーシップ理論、変革型リーダーシップ理論について説明できる。	配付プリント	配付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	リーダーシップ研究の流れを把握し、現在主流になっている変革型リーダーシップ理論について学ぶ。			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	なぜ体罰が起こるのか、どのようにすれば防ぐことができるのか、自分の考えを明らかにする。	配付プリント	配付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	体罰に関するデータを提示し、問題点や課題についてグループディスカッションを行う。			

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	優れたコーチが共通して持つ考え方を理解し、実践を試みる。	配付プリント	配付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	スポーツ現場の最前線で活躍するコーチの事例を紹介する。		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	効率的かつ効果的に運動を習得するメカニズムや運動の習熟段階について説明できる。	配付プリント	配付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	運動学習のメカニズムを理解し、習熟段階に沿った学習方法やフィードバックの方法を学ぶ。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	反応時間と運動、予測と運動について、スポーツ場面での具体的な事例を用いて説明できる。	配付プリント	配付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	運動の情報処理モデル、ヒックの法則、サイモン効果について学ぶ。		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	トランスセオレティカルモデルに基づき、運動を継続するための方策を考えることができる。	配付プリント	配付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	運動がもたらす心理的な恩恵についてデータを提示する。その上で、運動を継続するための行動変容モデルを学ぶ。		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	バーンアウトの過程と、陥りやすい選手の特徴を説明できる。また、未然に防ぐための方策を考える。	配付プリント	配付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	あるマラソンランナーの事例を見ながら、進行プロセスを学ぶ。未然に防ぐ方法についてグループディスカッションを行う。		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	女性アスリートの問題を理解し、指導者が注意すべき点を述べることができる。	配付プリント	配付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	女性アスリートの三主徴やキャリアについて学ぶ。		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレスと怪我の関係を理解している。怪我を負った選手の心理的変容課程を説明できる。	配付プリント	配付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	怪我の発生と心理的要因の関係、受傷後の心理的変容課程について学び、怪我の心理的意味についてグループディスカッションを行う。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	スポーツがリハビリテーションに取り入れられた歴史を知り、パラリンピックまでの軌跡をたどることができる。	配付プリント	配付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	アダプテッドスポーツの社会的背景を学ぶ。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	皮膚に触れることを通して、クライアントとの良好な信頼関係の築き方を知る。	配付プリント	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	身体知について理解し、皮膚の持つ機能について学ぶ。		
第15回	講義形式	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。	配付プリント	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。		