

2026 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		学期及び曜時間	前期	教室名	
担当教員	平田 大智	実務経験と その関連資格	修士(心理科学)、公認心理師、高等学校第一種免許状			
《授業科目における学習内容》						
スポーツ心理学を包括的に学習し、現場で活用できる基礎力を養う。						
《成績評価の方法と基準》						
平常評価10%、出席評価20%、期末試験70%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
日本スポーツ協会(編)リファレンスブック/日本スポーツ心理学会(編)スポーツ心理学辞典(大修館書店)/日本スポーツ心理学会(編)3訂版 スポーツメンタルトレーニング教本(大修館書店)/國部雅大・雨宮怜・江田香織・中須賀巧(編) これからの体育・スポーツ心理学(講談社)						
《授業外における学習方法》						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業前には、当日の講義内容と配布資料を確認し、興味を持った内容については自身でまとめておくこと。</li> <li>・各回終了ごとに講義内容を復習し、不明点については、次回の講義までに質問ができるようにまとめておくこと。</li> <li>・平常評価はレポート課題を予定している。課題が出た場合は、必ず期限内に完了すること。</li> </ul>						
《履修に当たっての留意点》						
スポーツ心理学に興味・関心を持ち、主体的な学びを心がけること。						
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、当分野の概要を理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。	
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション スポーツ心理学とは			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	発達段階等を理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。	
		各コマにおける授業予定	スポーツと発達①			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育曲線やスポーツと遊び等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。	
		各コマにおける授業予定	スポーツと発達②			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動制御や学習曲線等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。	
		各コマにおける授業予定	運動学習①			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	学習方法や具体的な練習法等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。	
		各コマにおける授業予定	運動学習②			

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	集団凝集性や体罰問題等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ社会心理①		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	リーダーシップ、チームビルディング等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ社会心理②		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	自己決定理論やアンダーマイニング効果等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツの動機づけ①		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	学習性無力感や原因帰属理論等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツの動機づけ②		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	あがり、逆U字仮説等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	プレッシャーとパフォーマンス①		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	リラクゼーション技法や注意集中技法等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	プレッシャーとパフォーマンス②		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートとメンタルヘルスの諸問題、脳震盪等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ競技者のメンタルヘルス①		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	女性アスリートの諸問題や受傷とメンタルヘルス等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	スポーツ競技者のメンタルヘルス②		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	グッドコーチングやアスリートセンタード等について理解する	配布資料	講義内容を確認し、興味を持った内容については、自身でまとめておくこと。
		各コマにおける授業予定	現代のコーチング		
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	配布資料	これまでの配布資料を確認し、練習問題を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（講義内容の理解度を測る）		