

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科目区分	基礎分野	授業の方法	講義
科目名	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 火曜3限	教室名	2校舎501教室
担当教員	近藤みどり	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。 授業で行ったエクササイズは日常生活でも実践を試みること。						
《履修に当たっての留意点》						
心理学は目では見えない心の現象を扱う学問です。普段から自分の心の動きを言葉で表現(見える化)するように心がけ、心理学の理解を深めていきましょう。						
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1回	講義形式	授業を通じての到達目標	これから学ぶスポーツ心理学の概要を理解する。	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知る。また、スポーツ心理学がどのような学問なのか概要について学ぶ。			
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	スポーツと心 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「あがった」体験を共有し、心・生理的反応・行動にどのような変化があったかを振り返る。体験に基づき理解を深める。			
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	「あがる」となぜパフォーマンスが低下するのか？ 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「あがった」体験がなぜ起こったのか説明を試みる。			
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		リラクゼーションの技法を日常でも実践してみることに。
		各コマにおける授業予定	緊張のコントロール技法 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。リラクゼーション技法(呼吸法・筋弛緩法)のエクササイズを行う。			

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	ストレスについて、認知評価理論から説明できる。自己のメンタルヘルスパターンを測り、ストレスについて理解を深める。	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	ストレスとコーピング(ポジティブシンキング) ストレスと積極的思考法の実践の仕方について学んだあと、自分のMHP(Mental Health Pattern)を測定し、それぞれ対策を考える。		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	思考や感情、身体感覚に気づき、判断することなく自己を客観視することを試みる。「今ここ」の重要性を理解する。	配布プリント	マインドフルネスを日常でも実践してみること。
		各コマにおける授業予定	マインドフルネス 2本の動画を視聴し、それぞれどのようなことを感じたかグループディスカッションを行う。マインドフルネスのエクササイズを行う。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	選手がやる気を高めるには何が重要かを説明できる。	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	動機づけ 動機づけの種類や効果をスポーツの事例をふまえて理解する。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経験する。	配布プリント	自分の目標を考えておく。
		各コマにおける授業予定	自己分析 東大エゴグラム(TEG)を用いて自己を分析し、今後の目標について考える。		
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 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する。基本的な方法を学び実践できる。	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	イメージトレーニング基礎 リラクゼーション・残像トレーニング・自発イメージの体験エクササイズを行う。		
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掲示し、イメージを想起すること。
		各コマにおける授業予定	イメージトレーニング応用 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行う。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	カウンセリングの基本的な技法を用い、クライアントの話を聞ける。	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	スポーツカウンセリング 提示された事例について、2人1組でカウンセリングのロールプレイを行う。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	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か、スポーツの現場を知る。	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	スポーツメンタルトレーニングの実践DVD視聴し、感想を共有する。		
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、要点を理解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。		