

科目名	スポーツ心理学							年度	2026
英語科目名	Sport Psychology							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科 バスケットボールコース 1年次	必/選	選	時間数	15	単位数	0	種別※	講義
担当教員	鈴木憲幸	教員の実務経験		有□	実務経験の職種		アスレティックトレーナー ストレングスコーチ		
【科目の目的】 試合中の緊張やプレッシャーに対応し、集中力やモチベーションを維持しながら実力を発揮するためです。また、ミスからの立ち直り方やチーム内での良好な人間関係の築き方を学ぶことで、精神面から競技力を高め、安定したパフォーマンスを支える土台をつくります。自己理解を深めることで、将来の競技や指導にも活かせるメンタルスキルを身につけます。									
【科目の概要】 パフォーマンスアップのための心理学を学びます。									
【到達目標】 A. 試合中の緊張やプレッシャーに冷静に対応できる力を身につける B. 集中力やモチベーションを高いレベルで維持できるようになる C. ミスや失敗からの立ち直り（リカバリー）の方法を身につける D. チーム内での良好なコミュニケーションと関係構築ができる E. 自己理解を深め、今後の競技生活に活かせるメンタル戦略を立てられる									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	試合中の緊張やプレッシャーに冷静に対応できる力を身につけパフォーマンスが向上した		試合中の緊張やプレッシャーに冷静に対応できる力を身につけられた		試合中の緊張やプレッシャーに冷静に対応できる力を身につけられなかった				
到達目標 B	集中力やモチベーションを高いレベルで維持できるようになりパフォーマンスが向上した		集中力やモチベーションを高いレベルで維持できるようになった		集中力やモチベーションを高いレベルで維持できるようにならなかった				
到達目標 C	ミスや失敗からの立ち直り（リカバリー）の方法を身につけパフォーマンスが向上した		ミスや失敗からの立ち直り（リカバリー）の方法を身につけられた		ミスや失敗からの立ち直り（リカバリー）の方法を身につけられなかった				
到達目標 D	チーム内での良好なコミュニケーションと関係構築ができパフォーマンスが向上した		チーム内での良好なコミュニケーションと関係構築ができた		チーム内での良好なコミュニケーションと関係構築ができなかった				
到達目標 E	自己理解を深め、今後の競技生活に活かせるメンタル戦略を立てられパフォーマンスが向上した		自己理解を深め、今後の競技生活に活かせるメンタル戦略を立てられた		自己理解を深め、今後の競技生活に活かせるメンタル戦略を立てられなかった				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スポーツ心理学			年度	2026
英語表記		Sport Psychology			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	スポーツ心理学とは？（導入講義）	メンタルの重要性を理解する	1 オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2 スポーツ心理学とは	スポーツ心理学の重要性を知る・理解できる		
2	自己理解ワーク①：自分の強みと弱みを知る	心のクセや傾向を客観視する	1 自己分析	分析ツールを活用して自己分析ができる		
			2 過去の経験の振り返り	試合や練習での成功・失敗を振り返り、感情や思考の傾向、心のクセの可視化ができる		
			3 自己理解を深める	ディスカッションで自己理解を深めることができる		
3	試合時の心理状態を分析する（過去の経験振り返り）	実体験から心理的課題を見つける	1 過去試合の振り返りと心理状態	過去試合の振り返りと心理状態の把握ができる		
			2 心理的課題の抽出と分析	心理的課題の抽出と分析ができる		
			3 改善策・対処法の検討	改善策・対処法の検討ができる		
4	集中力を高めるトレーニング（ルーティン、意識の切り替え）	安定した集中力の獲得	1 集中力を妨げる要因	集中力を妨げる要因を理解できる		
			2 ルーティンや意識切り替え	ルーティンや意識切り替えが理解できる		
			3 集中力トレーニング	集中力トレーニング（ウォームアップ、呼吸法、イメージトレーニング）を理解できる		
5	緊張・プレッシャーへの対処法（呼吸法・セルフトーク）	大事な場面での冷静さを育てる	1 緊張・プレッシャーのメカニズム	緊張・プレッシャーのメカニズムを理解できる		
			2 呼吸法・セルフトーク	呼吸法・セルフトークを理解できる		
			3 効果の確認	呼吸法・セルフトークなどの効果確認ができる		
6	ミス・失敗からの立ち直り方（リフレーミング）	メンタルの回復力（レジリエンス）を養う	1 ミスや失敗の心理的影響	ミスや失敗の心理的影響を理解できる		
			2 リフレーミングとポジティブ思考	リフレーミングとポジティブ思考が理解できる		
			3 立ち直りスキルの計画	自分専用の「立ち直りルーティン」を作成できる		
7	モチベーションの維持と目標設定（SMART目標）	長期的視点での競技継続力を育てる	1 モチベーションのメカニズム	モチベーションのメカニズムを理解できる		
			2 SMART目標の設定	SMART目標の設定ができる		
			3 モチベーション維持	目標達成のためのモチベーション維持法を理解できる		
8	ネガティブ感情のコントロール（感情認知・対処スキル）	感情に振り回されずにブレする力	1 ネガティブ感情	ネガティブ感情を理解できる		
			2 感情対処スキル	感情対処スキル（ポジティブセルフトーク、リフレーミング呼吸法、リラクゼーション）を理解できる		
9	自己理解ワーク②：試合前後の自分を見直す	状況別の自分の反応パターンを把握する	1 試合前後の心理・行動パターンの記録	試合前後の心理・行動パターンの記録ができる		
			2 状況別の反応傾向の分析	状況別の反応傾向の分析ができる		
			3 改善策・行動計画の作成	弱点や課題に対する対処法、心理状態をコントロールするプランを作成できる		
10	チーム内の心理（信頼・役割・共感）	チームワークを高める心理スキルの理解	1 チーム心理の基礎	チーム心理の基礎を理解できる		
			2 チーム心理スキル	チーム心理スキルを理解できる		
			3 チーム心理の振り返りと改善策	チーム心理を振り返り改善策が立てられる		
11	コミュニケーションと対人関係スキル	良好なチーム環境をつくる力	1 チーム内コミュニケーションの基礎	チーム内コミュニケーションの基礎を理解できる		
			2 実践ワーク	実践ワークによる対人スキル（アクティブリスニングやポジティブフィードバックなど）を向上できる		
12	リーダーシップとフォロワーシップ	チームの中での自分の立場を活かす	1 リーダーシップ・フォロワーシップの基礎	リーダーシップ・フォロワーシップの基礎を理解できる		
			2 役割体験ワーク	小グループでリーダー・フォロワー役を交代しながら課題遂行ができる		
			3 振り返り	体験ワークを振り返り、自分の強み・弱みを分析		
13	試合でのメンタル実践シミュレーション	学んだ内容を実践形式で応用する	1 実戦を想定したシミュレーション準備①	過去の試合や想定シナリオをもとに心理的課題を設定できる		
			2 実戦を想定したシミュレーション準備②	緊張・プレッシャー・集中力・感情コントロールのポイントを整理できる		
			3 実戦を想定したシミュレーション準備③	個人ごとに実践目標（集中維持、ミスからの立ち直りなど）を設定できる		
14	自己成長の振り返りと今後の課題設定	メンタルスキルの定着と次のステップへ	1 自己成長の振り返り	自己成長の振り返りができる		
			2 課題抽出と改善計画の作成	課題抽出と改善計画の作成ができる		
			3 ネクストステップの共有	次のステップに向けた行動宣言ができる		
15	発表&共有（マイ・メンタルプランの作成）	自分の考えを言語化し他者と共有する	1 他者との共有	自分の考えを言語化し他者と共有できる	1	
			2 確認テスト	確認テストで知識を確認できる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等