

科目名	スポーツ心理学 2							年度	2026
英語科目名	Sport Psychology 2							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選 1	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	上村		教員の実務経験	無	実務経験の職種	公認心理士			

**【科目の目的】**

最新の脳科学の知識を理解することを目的とする。心理学のみならず脳神経科学の実験や研究結果も含めてスポーツパフォーマンスの向上を図る様々な技法も開発されつつある。こうした具体的な事例から最新のメンタルトレーニング技法に触れ、最新研究のパースペクティブを獲得することが学習目的である。

**【科目の概要】**

スポーツ相談の概念・目的、カウンセリングの理論と技術、スポーツ相談事業の企画と運営などについて学びます。

**【到達目標】**

脳神経科学、脳認知科学の概要を通して、スポーツマンのメンタルトレーニングの最新の技法を理解する。具体的には脳の機能と働きがそれぞれ運動パフォーマンスとどのように繋がりを持っているのかを詳しく知る。最新のメンタルトレーニング技法がそうした脳神経科学の知見から生み出されていることを理解することが目標である。

A: 脳の働き

B: 心理的な作用に関して

C: 脳科学とスポーツパフォーマンス

**【授業の注意点】**

映像を使用するため授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験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3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	十分に理解し覚え、実際に活用できる		理解し概ね覚えた		理解はできた
到達目標 B	十分に理解し覚え、実際に活用できる		理解し概ね覚えた		理解はできた
到達目標 C	十分に理解し覚え、実際に活用できる		理解し概ね覚えた		理解はできた
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

毎回資料を配布する。

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

筆記試験・平常点

※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 2			年度	2026
英語表記		Sport Psychology 2			学期	前期
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 2	脳	脳の働き	1 脳神経について	脳神経について理解する	1	
			2 脳の各機能について	脳の各機能について理解する		
			3 脳のエリア別機能	脳のエリア別機能について理解する		
3 4	感覚	視覚	1 視覚について	視覚について理解する	1	
			視覚と運動機能	視覚と運動機能について理解する		
4	感覚器	感覚器	1 感覚器について	感覚器について理解する	1	
			感覚器と運動機能	感覚器と運動機能について理解する		
5	発達	脳の発達	1 脳の発達プロセス	脳の発達プロセスを理解する	1	
6	感情	感情と恐怖の理解	1 感情	感情を理解する	1	
			2 恐怖	恐怖を理解する 恐怖のプロセスを理解する		
7	ストレス	ストレス理論	1 最新ストレス理論	最新ストレス理論を理解する	1	
8	偽薬効果	プラシーボ効果	1 偽薬効果の最新研究	偽薬効果の最新研究を理解する	1	
9 10	脳科学	脳科学とスポーツの関係	1 脳と運動パフォーマンス	脳と運動パフォーマンスの関係を理解する	1	
			2 分析手法	脳科学の分析手法を理解する		
11	カウンセリング	カウンセリング	1 カウンセリングの手法	カウンセリングの手法を理解する	1	
12	レジリエンス	心の作り方	1 レジリエンスについて	打たれ強い心の作り方を理解する	1	
13	対人関係	対人関係の技法	1 心理学を理解した対人関係技法	社会心理学を理解する	1	
				謝罪の技術を理解する		
				上記を活用した対人関係の理解		
14	催眠と洗脳	自己暗示	1 催眠と洗脳・自己暗示	自己暗示と催眠、さらに洗脳の関係性と実験について知り理解する	1	
15	脳科学	脳科学とスポーツパフォーマンス	1 メンタルトレーニング	脳科学的メンタルトレーニングやスポーツパフォーマンスの向上の関連性を理解する	1	
			2 脳科学とスポーツパフォーマンスの関係			

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