

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	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	必	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				

【科目の目的】

スポーツ心理学は心理学の中のスポーツに特化した応用心理学である。人間が生まれて後どのように成長し発達していくのか、さらにどのような環境がどのように人間の認知行動に影響を与えるのか、更にはその結果として個人のパフォーマンスに影響を与える重要な要因はなにか、などについて理解する。またストレスや睡眠など外的環境要因、内的環境要因の心理や身体に与える影響を理解する。特に近年、心理学の分野では人間の進化プロセスから行動パターンを理解する進化心理学と遺伝子レベルから性格や発達に関する研究成果が大量に生まれている。最新の心理学知識を得ることによってスポーツマンのパフォーマンスを向上させる様々な技法やテクニックの基礎的理解を図ることが学習目的となる。

【科目の概要】

スポーツと心、スポーツにおける動機づけ、コーチングの心理、メンタルマネジメント小指導者のメンタルマネジメント、スポーツ相談の意義、スポーツ相談の実際、子どもたちを取り巻く問題点と運動・スポーツの必要性などについて学びます。

【到達目標】

人間の発達プロセスや性格形成過程を理解した上で、スポーツに特化した心理人度の使用方法を理解し、スポーツマンのメンタルトレーニングとは何に基づいているのかを、具体的な項目ごとにその概要を理解することが目標。

A：競技者の心理的課題

B：競技者への動機づけ

C：競技者の能力発揮へのマネジメント

【授業の注意点】

授業中の私語や受講態度などには厳しく対応します。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ません。

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	スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法についてしっかりと理解できている		スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法について「ある程度」理解できている		スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法について理解できていない
到達目標 B	競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法についてしっかりと理解できている		競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法について「ある程度」理解できている		競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法について理解できていない
到達目標 C	競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについてしっかりと理解できている		競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについて「ある程度」理解できている		競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについて理解できていない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

筆記・課題・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			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	スポーツ心理学とは何かについての概要を理解する	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、スポーツ心理学の学習概要を理解する	1	
2	スポーツと心	スポーツ活動の心理的効果と心の関与	1 スポーツ活動が心に及ぼす影響 1 スポーツ活動への心の関与	スポーツ活動が心に及ぼす影響について理解できる スポーツ活動をする際に自身の行動に心がどの様に関与するのか理解できる	1	
3	スポーツにおける動機づけ	モチベーション	1 動機づけ 1 競技成績との関連性 1 動機づけを高める方法	動機づけとは何かについて理解できる 動機の有無や度合いが競技成績との関連性について及ぼす影響について理解できる 動機づけを高める方法について理解できる	1	
4	コーチングの心理	メンタルマネジメント	1 競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきか	競技者の能力を最大限に発揮させる環境のためのマネジメントについて理解できる	1	
5	メンタルマネジメント	メンタルトレーニング	1 競技力向上のためのメンタルトレーニング	競技力を向上に寄与するメンタル面の自己管理や強化方法について理解することができる	1	
6	メンタルマネジメント	プレッシャー、あがり	1 リラクゼーション	競技場におけるプレッシャーやあがりの状況を解決するための呼吸法や訓練法について理解することができる	1	
7	メンタルマネジメント	スランプの対処法	1 スランプの原因 2 スランプの克服	スランプの原因となる要素について理解できる スランプ克服に向けた対処法と指導法について理解できる	1	
8	指導者のメンタルマネジメント	指導者によるメンタルサポート	1 選手の成長を担うものとしてのメンタルサポート	指導者として選手のメンタル面における成長のサポートをする手法について理解できる	1	
9	こころの発達	子どものこころの発達	1 子どものこころの発達	子どものこころの発達について理解できる	1	
10	子どもの心理的特徴	子どもの心理的特徴	1 子どもの心理的特徴	子どもの心理的特徴について理解できる	1	
11	心理的アプローチ	心理的アプローチ	1 指導者の子どもに対する心理的アプローチ	指導者の子どもに対する心理的アプローチについて理解できる	1	
12	子どものためのストレス・マネジメント	子どものためのストレス・マネジメント	1 ストレス 2 メンタルマネジメント	子どもたちのストレスに対するマネジメント手法について理解できる	1	
13	スポーツ相談の意義	スポーツ相談の意義	1 アスリートのメンタルサポートの意義	アスリートに対するメンタルサポートの重要性について理解できる	1	
14	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の実際	1 アスリートのメンタルサポートの実際	アスリートのメンタルサポートの実情と指導者が対応すべきことについて理解できる	1	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り 2 自己評価 3 目標設定	これまでの授業を振り返ることができる スポーツ心理学についての理解度を自己評価することができる これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	1	

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