

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 インストラクターコース

スポーツ心理学

対象	2年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2	
担当教員	松本			実務経験	有	職種	臨床心理士、産業カウンセラー					

授業概要

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、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尺度の使用方法を理解します。また、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します。こうした知識と理解の上にマニュアル化されたメンタルトレーニング法の基礎的ないくつかの方法を使用可能なものにすることを目標とします。

授業方法

心理学は実験と観察に基づくデータを統計学的な手法により分析して研究を進め人間を科学的に理解する学問であります。しかしながら授業では教室で実験も観察もなかなかできないので、実験や観察を行っている映像資料を使用して理解可能のものとします。同時に多くの関連資料を配布し各自が理解を深めるためのガイドとなるよう解説をしていきます。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価します。毎回、出席カードに授業の感想を記入します。

履修上の注意

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。

教科書教材

毎回資料を配布します。

回数	授業計画
第1回	心理学とはなにか
第2回	子どもの発達1
第3回	子どもの発達2

第 4 回	人間の性格を理解する
第 5 回	性格特性を知る手法
第 6 回	メンタルトレーニング
第 7 回	ストレス
第 8 回	ストレスに対処する方法
第 9 回	心理的競技能力診断
第 10 回	心理的競技能力診断の分析と理解
第 11 回	メンタルトレーニングと集中力
第 12 回	メンタル強化法 1 自律訓練法
第 13 回	メンタル強化法 2 マインドフルネス
第 14 回	メンタル強化法 3 プラス思考
第 15 回	スポーツと薬物