

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
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・カウンセラー				
授業概要											
<p>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。</p>											
到達目標											
<p>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する。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する。そ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実践できるようになる。</p>											
授業方法											
<p>心理学は実験と観察に基づくデータを統計学的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る。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する。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する。</p>											
成績評価方法											
筆記試験・平常点											
履修上の注意											
<p>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。</p>											
教科書教材											
毎回資料を配布する。											
回数	授業計画										
第1回	心理学とは										
第2回	～3回こどもの発達										
第4回	人間の性格を理解する										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科三年制

スポーツ心理学

第5回	性格特性を知る方法
第6回	メンタルトレーニング
第7回	ストレス
第8回	ストレスに対する対処方法
第9回	～10回心理的競技能力診断
第11回	メンタルトレーニングと集中力
第12回	～14回メンタル強化法
第15回	スポーツと薬物