

|                                                                                                                                                      |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----|----------|---|----|----------|-----|----|----|---|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                  |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| スポーツトレーナー科                                                                                                                                           |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| スポーツ心理学 2                                                                                                                                            |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                                   | 2 年次     | 開講期 | 後期 | 区分       | 選 | 種別 | 講義       | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                                                                                 | 松本       |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 産業カウンセラー |     |    |    |   |
| 授業概要                                                                                                                                                 |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 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。     |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 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する。 |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                                               |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 筆記試験・平常点                                                                                                                                             |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 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。                                                                                  |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                                                                                |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 毎回資料を配布する。                                                                                                                                           |          |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 回数                                                                                                                                                   | 授業計画     |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                                                                                  | ～2 回脳の働き |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                                                                  | 視覚       |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 第4回                                                                                                                                                  | 感覚       |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 2022年度 日本工学院八王子専門学校 |                 |
| スポーツトレーナー科          |                 |
| スポーツ心理学 2           |                 |
| 第5回                 | 脳の発達            |
| 第6回                 | 感情と恐怖感          |
| 第7回                 | ストレス理論          |
| 第8回                 | プラシシーボ効果        |
| 第9回                 | ～ 1 0 回脳科学とスポーツ |
| 第11回                | カウンセリング         |
| 第12回                | レジリアンス          |
| 第13回                | 対人関係の技法         |
| 第14回                | 催眠と洗脳           |
| 第15回                | まとめ             |