

2024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	阿部			実務 経験	無	職種					
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										

2024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	プラシーボ効果
第9回	～10回脳科学とスポーツ
第11回	カウンセリング
第12回	レジリエンス
第13回	対人関係の技法
第14回	催眠と洗脳
第15回	まとめ