

2024年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 テニスコース											
スポーツ心理学											
対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	阿部			実務 経験	有	職種	スポーツメンタルトレーニング指導士、公認心理士				
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。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習得でき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す。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します。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。											
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											
毎回資料を配布する。											
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										

2024年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 テニスコース	
スポーツ心理学	
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