



科目名	スポーツ心理学			年度	2025
英語表記	Sports Psychology			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	
1	スポーツ心理学とは	スポーツ心理学とは何かについての概要を理解する	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、スポーツ心理学の学習概要を理解する	3
2	スポーツと心	スポーツ活動の心理的効果と心の関与	1 スポーツ活動が心に及ぼす影響	スポーツ活動が心に及ぼす影響について理解できる	3
2			2 スポーツ活動への心の関与	スポーツ活動をする際に自身の行動に心がどの様に関与するのか理解できる	
3	スポーツにおける動機づけ	モチベーション	1 動機づけ	動機づけとは何かについて理解できる	3
3			2 競技成績との関連性	動機の有無や度合いが競技成績との関連性について及ぼす影響について理解できる	
3			3 動機づけを高める方法	動機づけを高める方法について理解できる	
4	コーチングの心理	メンタルマネジメント	1 競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどの様なマネジメントを行うべきか	競技者の能力を最大限に発揮させる環境のためのマネジメントについて理解できる	3
5	メンタルマネジメント	メンタルトレーニング	1 競技力向上のためのメンタルトレーニング	競技力を向上に寄与するメンタル面の自己管理や強化方法について理解することができる	3
6	メンタルマネジメント	プレッシャー、あがり	1 リラクゼーション	競技場面におけるプレッシャーやあがりの状況を解決するための呼吸法や訓練法について理解することができる	3
7	メンタルマネジメント	スランプの対処法	1 スランプの原因	スランプの原因となる要素について理解できる	3
7			2 スランプの克服	スランプ克服に向けた対処法と指導法について理解できる	
8	指導者のメンタルマネジメント	指導者によるメンタルサポート	1 選手の成長を担うものとしてのメンタルサポート	指導者として選手のメンタル面における成長のサポートをする手法について理解できる	3
9	こころの発達	子どものこころの発達	1 子どものこころの発達	子どものこころの発達について理解できる	3
10	子どもの心理的特徴	子どもの心理的特徴	1 子どもの心理的特徴	子どもの心理的特徴について理解できる	3
11	心理的アプローチ	心理的アプローチ	1 指導者の子どもに対する心理的アプローチ	指導者の子どもに対する心理的アプローチについて理解できる	3
12	子どものためのストレス・マネジメント	子どものためのストレス・マネジメント	1 ストレス	子どもたちのストレスに対するマネジメント手法について理解できる	3
12			2 メンタルマネジメント		
13	スポーツ相談の意義	スポーツ相談の意義	1 アスリートのメンタルサポートの意義	アスリートに対するメンタルサポートの重要性について理解できる	3
14	スポーツ相談の実際	スポーツ相談の実際	1 アスリートのメンタルサポートの実際	アスリートのメンタルサポートの実情と指導者が対応すべきことについて理解できる	3
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3
15			2 自己評価	トレーニング科学についての理解度を自己評価することができる	
15			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等