

科目名	スポーツ心理学 1							年度	2025
英語科目名	Sport Psychology 1							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 2 年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	上村	教員の実務経験		無	実務経験の職種		公認心理師		
【科目の目的】 スポーツ心理学は心理学の中のスポーツに特化した応用心理学である。人間が生まれて後どのように成長し発達していくのか、さらにどのような環境がどのように人間の認知行動に影響を与えるのか、更にはその結果として個人のパフォーマンスに影響を与える重要な要因はなにか、などについて理解する。またストレスや睡眠など外的環境要因、内的環境要因の心理や身体に与える影響を理解する。特に近年、心理学の分野では人間の進化プロセスから行動パターンを理解する進化心理学と遺伝子レベルから性格や発達に関する研究成果が大量に生まれている。最新の心理学知識を得ることによってスポーツマンのパフォーマンスを向上させる様々な技法やテクニックの基礎的理解を図ることが学習目的となる。									
【科目の概要】 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、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ことが目標。 A: 競技者の心理的課題 B: 競技者への動機づけ C: 競技者の能力発揮へのマネジメント									
【授業の注意点】 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。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい		レベル3 ふつう		レベル2 あと少し		レベル1 要努力	
到達目標 A	スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法についてしっかりと理解できている			スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法について「ある程度」理解できている				スポーツ活動において競技者が直面する心理的課題とその克服手法について理解できていない	
到達目標 B	競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法についてしっかりと理解できている			競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法について「ある程度」理解できている				競技者のやる気を高めるための動機づけやその手法について理解できていない	
到達目標 C	競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについてしっかりと理解できている			競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについて「ある程度」理解できている				競技者の能力を最大限に発揮するためにコーチはどのようなマネジメントを行うべきかについて理解できていない	
【教科書】 配布プリント									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 課題・平常点・筆記試験									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

