

|                                                                                                                                                                          |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|---------|-----|-------|------|----|
| 科目名                                                                                                                                                                      | スポーツ心理学                                                 |  |                                                          |   |                                                     |         |     | 年度    | 2025 |    |
| 英語科目名                                                                                                                                                                    | Sport Psychology                                        |  |                                                          |   |                                                     |         |     | 学期    | 前期   |    |
| 学科・学年                                                                                                                                                                    | スポーツ健康学科三年制<br>スポーツインストラクターコース 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                                                  |   | 有                                                   | 実務経験の職種 |     | 公認心理士 |      |    |
| 【科目の目的】                                                                                                                                                                  |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| スポーツを行う子どもたちの成長を支援するために必要なメンタルサポートやマネジメントを理解するために、スポーツ心理学的視点から問題への対処の手法を学びます                                                                                             |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| 【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使用可能なものにすることを目標とします。 |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| 【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<br>評価                                                                                                                                                             | レベル5<br>優れている                                           |  | レベル3<br>ふつう                                              |   | レベル1<br>要努力                                         |         |     |       |      |    |
| 到達目標<br>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<br>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<br>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】<br>配布プリント                                                                                                                                                          |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| 【参考資料】                                                                                                                                                                   |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| 【成績の評価方法・評価基準】                                                                                                                                                           |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。                                                                                                                                 |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |
| ※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。                                                                                                                                                    |                                                         |  |                                                          |   |                                                     |         |     |       |      |    |

