

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	スポーツ心理学 2	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	後期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	毎回資料を配布する。				
担当教員情報					
担当教員	松本		実務経験の有無・職種	有・臨床心理士・産業カウンセラー	
学習目的					
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と同時に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必要がある。スポーツ心理学 2 では最新の脳科学の知識を理解することを目的とする。心理学のみならず脳神経科学の実験や研究結果も含めてスポーツパフォーマンスの向上を図る様々な技法も開発されつつある。こうした具体的な事例から最新のメンタルトレーニング技法に触れ、最新研究のパースペクティブを獲得することが学習目的である。					
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ことが目標である。					
教育方法等					
授業概要	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ある。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する。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。				
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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	90%	試験と課題を総合的に評価する		
	小テスト				
	レポート				
	成果発表 （口頭・実技）				
	平常点	10%	積極的な授業態度		
授業計画（ 1 回～ 1 5 回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1 回	脳の働き 1		脳神経と各機能の関係を知り理解できる。		
2 回	脳の働き 2		脳の各エリア個別の機能の特性を知り理解できる。		
3 回	視覚		脳の視覚認知機能について理解することで運動機能との関連を知り理解できる		
4 回	感覚		脳の各感覚器官の働きを理解することで運動機能との関連を知り理解できる		
5 回	脳の発達		脳発達のプロセスを理解する。		
6 回	感情と恐怖感		感情の働き、特に恐怖感のプロセスを理解する。		
7 回	最新ストレス理論		身体に与えるストレスの問題について最新の研究結果を知り理解できる		
8 回	偽薬（プラシーボ）効果		偽薬（プラシーボ）効果の先端研究を知り理解できる。		
9 回	脳科学とスポーツ 1		脳と運動パフォーマンスの関係性を知り理解できる。		
1 0 回	脳科学とスポーツ 2		脳科学に基づく運動パフォーマンスの分析手法を理解する。		
1 1 回	カウンセリング		カウンセリングとはなにか、その技法を知り理解できる。		
1 2 回	レジリエンス		レジリエンス、打たれ強い心の作り方を学び理解できる。		
1 3 回	対人関係の技法		社会心理学の様々な知見と謝罪の技術など対人関係の技法を知り理解できる。		
1 4 回	催眠と洗脳		自己暗示と催眠、さらに洗脳の関係性と実験について知り理解できる。		
1 5 回	まとめ		脳科学的メンタルトレーニングやスポーツパフォーマンスの向上の関連性を理解する。		