

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
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	テニスコース	開設期	前期
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。人間は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。特に近年は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。					
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する。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する。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する。					
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。しかしながら授業では教室で実験も観察もなかなかできないので、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%	毎回の出席カードの感想の記入。		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	心理学とはなにか		心理学の歴史、スポーツ心理学を含む心理学の様々な分野の存在を知る。		
2回	子どもの発達1		出生から歩行までの人間の発達プロセスを知る。		
3回	子どもの発達2		乳幼児の運動発達。寝返りや歩行、その後の運動能力の発達パターンを理解する。		
4回	人間の性格を理解する		環境と遺伝子が性格に与える影響を知る。		
5回	性格特性を知る手法		様々な性格検査や性格特性を知るための手法、性格理論について知る。		
6回	メンタルトレーニング		最新の事例からメンタルトレーニングとはどのようなものか理解する。		
7回	ストレス		ストレスとはなにか、ストレスの様々な影響を理解する。		
8回	ストレスに対処する方法		様々なストレスチェック、ストレス対処法を知る。		
9回	心理的競技能力診断		心理的競技能力診断を実際に各自が行う。		
10回	心理的競技能力診断の分析と理解		心理的競技能力診断の理論的背景と実際の使用方法などについて知る。		
11回	メンタルトレーニングと集中力		集中力とはなにかを知る。		
12回	メンタル強化法1 自律訓練法		自律訓練法について理解する。		
13回	メンタル強化法2 マインドフルネス		マインドフルネスとはどのようなものか理解する。		
14回	メンタル強化法3 プラス思考		認知パターン、思考パターンを変える技法が与える好影響について理解する。		
15回	スポーツと薬物		メンタル機能に影響を及ぼす薬物の問題について理解する。		