# 愛知東邦大学　シラバス

| 開講年度(Year) | 2020年度 | 開講期(Semester) | 前期 |
|---|---|---|---|
| 授業科目名(Course name) | スポーツ心理学 | | |
| 担当者(Instructors) | 山村 伸 | 配当年次(Dividend year) | 2 |
| 単位数(Credits) | 2 | 必修・選択(Required / selection) | 選択 |

**■授業の目的と概要(Course purpose/outline)**

スポーツ心理学の基礎的な知識を理解し、スポーツ場面において起こる様々な問題点を心理的な側面から考えることができるようにする。また、それらをプレイヤーとしてあるいは指導者の立場から実際のスポーツ現場に生かす態度を身につける。

**■授業形態・授業の方法(Class form)**

| 授業形態(Class form) | 講義 |
|---|---|
| 授業の方法(Class method) | リモート形式で行う |

**■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)**

| 回数(Num) | テーマ(Theme) | 内容(Contents) | メディア区分(Media) |
|---|---|---|---|
| 第1回 | オリエンテーション　スポーツ心理学とは？ | 授業の概要・評価方法・授業ルールの説明 | □ |
| 第2回 | 運動の心理的効果 | ストレス・不安の軽減など運動とこころの関係性について理解する。 | □ |
| 第3回 | あがり・不安 | 覚醒水準・ピークパフォーマンスについて理解する。 | □ |
| 第4回 | 心理テスト1 | 心理テストを実施し、自身の性格傾向を理解する。 | □ |
| 第5回 | スポーツ傷害における心理サポート | 怪我の発生から受容までの心理的変容のメカニズムを理解する。 | □ |
| 第6回 | バーンアウト | バーンアウトの症状、その対処法・予防法について理解する。 | □ |
| 第7回 | 動機づけ | 内発的・外発的動機づけ、やる気を高める指導法、目標設定の方法を理解する。 | □ |
| 第8回 | 運動学習1（フィードバック制御） | フィードバック制御について理解する。 | □ |
| 第9回 | 運動学習2（運動の転移） | 運動の転移や運動学習の理論を用いた合理的な練習方法を理解する。 | □ |
| 第10回 | 集中力 | 注意の集中及びそのモデルについて理解する。 | □ |
| 第11回 | メンタルトレーニング | 自律訓練法・漸進的筋弛緩法などリラクセーションの技法について理解する。 | □ |
| 第12回 | スポーツ集団の形成と人間関係1（チームワーク） | 集団の規範・集団凝集性・チームワークについて理解する。 | □ |
| 第13回 | スポーツ集団の形成と人間関係2（リーダーシップ） | グループダイナミクス・リーダーシップについて理解する。 | □ |
| 第14回 | コーチングの心理 | 指導者を取り巻く心理的な問題や効果的な指導法について理解する。 | □ |
| 第15回 | まとめ | スポーツをするうえでの心理的な影響や対処法についてどの程度理解したかを確認する。 | □ |

**■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)**

毎回の授業に臨むにあたり、インターネットや書籍を活用し、予習を行う（2時間） 授業後に授業中に配布した資料を基にレポートを作成する（2時間）。

**■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)**

課題レポートは、まとめて翌週にフィードバックする。

**■授業の到達目標と評価基準(Course goals)**

| 区分(Division) | DP区分(DP division) | 内容(DP contents) |
|---|---|---|
| 思考力・判断力・表現力 | ◆ 2019地域ビジネスDP2 | スポーツ場面で生じる様々な問題を心理的なスポーツ心理学的側面から考え説明することができる。 |

■成績評価(Evaluation method)

| 筆記試験(Written exam) | 実技試験(Practical exam) | レポート試験(Report exam) | 授業内試験（in-class exam) | その他(Other) |
|---|---|---|---|---|
| 0% | | 0% | 2% | 98% |

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

毎回提出課題を課す（7点満点×14回）

■テキスト(Textbooks)

| No.(No.) | テキスト名など(Text name) | ISBN(ISBN) |
|---|---|---|
| 1 | 必要に応じてプリントを配布する。 | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

■参考図書(references books)

| No.(No.) | テキスト名など(Text name) | ISBN(ISBN) |
|---|---|---|
| 1 | 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著 「よくわかるスポーツ心理学」<br>ミネルヴァ書房 | 978-4-623-06179-2 |
| 2 | 松田岩男・杉原隆編著 「運動心理学入門」 大修館書店 | 4-469-26125-4 |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |