2006 年度

科目名 <p style="text-align: center;">スポーツ心理学</p>	対象学科・学年 人間人社 2 回生	担当者 <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>																																																												
授業テーマ 健康スポーツ・競技スポーツ場面の心理学的意義とその効果																																																														
授業の概要と目標 スポーツが心の健康に効果的な理由を競技スポーツや高齢化社会に伴う生涯スポーツも視野に入れて学習する。 アプローチとしてスポーツのストレス解消効果や、運動の習慣づけ・継続の実際・行動や性格の特徴に応じた運動指導 について取り組む。																																																														
評価方法 出席状況（受講態度）を重視し、レポートと総合的に評価します。																																																														
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業 財団	出版社 南江堂																																																												
参考書 スポーツ心理学概論 ・ スポーツ心理学 Q&A	著者 日本スポーツ心理学 学会	出版社 不昧堂																																																												
授業スケジュール・内容 <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">第 1 週</td> <td style="width: 40%;">オリエンテーション</td> <td style="width: 40%;">スケジュール・概要説明</td> <td style="width: 10%;"></td> </tr> <tr> <td>第 2 週</td> <td>スポーツ心理学の基礎と発展</td> <td>スポーツ心理学とは</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 3 週</td> <td>スポーツ心理学ン発展</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 4 週</td> <td>スポーツ集団の構造と機能</td> <td>集団の目標・役割・コミュニケーションとの構造</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 5 週</td> <td>健康スポーツ場面の心理的適応（1）</td> <td>レクリエーションスポーツ、身体づくりのパフォーマンス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 6 週</td> <td>健康スポーツ場面の心理的適応（2）</td> <td>健康ストレス、社会、環境ストレス、対人ストレスの対処方法</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 7 週</td> <td>スポーツ場面の心理的適応（1）</td> <td>スポーツ選手のパフォーマンスと動機付けとの関係</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 8 週</td> <td>スポーツ場面の心理的適応（2）</td> <td>技能別の指導、個人差に応じた指導</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 9 週</td> <td>スポーツを継続させるには</td> <td>運動継続のテクニック</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 10 週</td> <td>スポーツの習慣づけ</td> <td>習慣づけのテクニック</td> <td>レポート提出</td> </tr> <tr> <td>第 11 週</td> <td>チーム力を高める（1）</td> <td>スポーツ集団におけるリーダーシップ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 12 週</td> <td>チーム力を高める（2）</td> <td>集団の機能 チームワーク</td> <td>レポート提出</td> </tr> <tr> <td>第 13 週</td> <td>指導者のためのスポーツ心理</td> <td>行動・性格と運動指導</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 14 週</td> <td>心理的コンディショニング（1）</td> <td>ベストコンディション作りのポイント</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第 15 週</td> <td>心理的コンディショニング（2）</td> <td>リラクセーション</td> <td>レポート提出</td> </tr> </table>			第 1 週	オリエンテーション	スケジュール・概要説明		第 2 週	スポーツ心理学の基礎と発展	スポーツ心理学とは		第 3 週	スポーツ心理学ン発展			第 4 週	スポーツ集団の構造と機能	集団の目標・役割・コミュニケーションとの構造		第 5 週	健康スポーツ場面の心理的適応（1）	レクリエーションスポーツ、身体づくりのパフォーマンス		第 6 週	健康スポーツ場面の心理的適応（2）	健康ストレス、社会、環境ストレス、対人ストレスの対処方法		第 7 週	スポーツ場面の心理的適応（1）	スポーツ選手のパフォーマンスと動機付けとの関係		第 8 週	スポーツ場面の心理的適応（2）	技能別の指導、個人差に応じた指導		第 9 週	スポーツを継続させるには	運動継続のテクニック		第 10 週	スポーツの習慣づけ	習慣づけのテクニック	レポート提出	第 11 週	チーム力を高める（1）	スポーツ集団におけるリーダーシップ		第 12 週	チーム力を高める（2）	集団の機能 チームワーク	レポート提出	第 13 週	指導者のためのスポーツ心理	行動・性格と運動指導		第 14 週	心理的コンディショニング（1）	ベストコンディション作りのポイント		第 15 週	心理的コンディショニング（2）	リラクセーション	レポート提出
第 1 週	オリエンテーション	スケジュール・概要説明																																																												
第 2 週	スポーツ心理学の基礎と発展	スポーツ心理学とは																																																												
第 3 週	スポーツ心理学ン発展																																																													
第 4 週	スポーツ集団の構造と機能	集団の目標・役割・コミュニケーションとの構造																																																												
第 5 週	健康スポーツ場面の心理的適応（1）	レクリエーションスポーツ、身体づくりのパフォーマンス																																																												
第 6 週	健康スポーツ場面の心理的適応（2）	健康ストレス、社会、環境ストレス、対人ストレスの対処方法																																																												
第 7 週	スポーツ場面の心理的適応（1）	スポーツ選手のパフォーマンスと動機付けとの関係																																																												
第 8 週	スポーツ場面の心理的適応（2）	技能別の指導、個人差に応じた指導																																																												
第 9 週	スポーツを継続させるには	運動継続のテクニック																																																												
第 10 週	スポーツの習慣づけ	習慣づけのテクニック	レポート提出																																																											
第 11 週	チーム力を高める（1）	スポーツ集団におけるリーダーシップ																																																												
第 12 週	チーム力を高める（2）	集団の機能 チームワーク	レポート提出																																																											
第 13 週	指導者のためのスポーツ心理	行動・性格と運動指導																																																												
第 14 週	心理的コンディショニング（1）	ベストコンディション作りのポイント																																																												
第 15 週	心理的コンディショニング（2）	リラクセーション	レポート提出																																																											