

2009年度

科目名	スポーツ心理学		
担当教員	亀井 安子		
配当	人社1	コード	54560
開期	後期	講時	金曜日4限
		単位数	2
授業テーマ	健康スポーツ・競技スポーツ場面の選手やコーチの心理学的意義とその効果を学びます。		
目的と概要	スポーツに関する心理学的な問題は、スポーツに関わるすべての人が経験する問題である。高齢化の今日、生涯スポーツへの関心も強く、多くの人々がスポーツに親しむようになってきた。そしてスポーツ参加への動機付けは多様化してきている。この授業では、スポーツ選手の競技成績と心理、目標設定とモチベーション、指導者と選手の心理に視点を置いて授業を進めていきます。		
成績評価法	平常点30% 筆記試験70%の総合評価で行います。		
テキスト	適時配布します。		
参考書	スポーツ心理学Q&A 日本スポーツ心理学会 スポーツ心理学 メディカル・フィットネス協会監修 健康運動実践指導者用テキストー健康運動指導の手引きー(財)健康・体力づくり事業団		
履修に 当たっての 注意・助言			
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリエンテーション スケジュール 概要説明</li> <li>2. スポーツ心理学の基礎 スポーツ心理学の研究と歴史</li> <li>3. スポーツ心理学の発展 体育心理学、運動心理学、諸外国の心理学の発展</li> <li>4. スポーツと認知・反応 運動感覚と認知</li> <li>5. スポーツ技能の学習 技能学習の基本的条件・学習方法</li> <li>6. スポーツと発達 運動発達と神経系の発達</li> <li>7. スポーツ技能の指導 スポーツ技能の分類、技能段階に応じた指導</li> <li>8. スポーツとやる気(1) 動機付けの内容と機能</li> <li>9. スポーツとやる気(2) スポーツ行動から見た内的動機付け</li> <li>10. 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</li> <li>11. チーム力を高める(2) スポーツ集団の機能、チームワーク</li> <li>12. 指導のためのスポーツ心理学(1) スポーツ指導者の条件</li> <li>13. 指導のためのスポーツ心理学(2) 目標設定のためのスキル</li> <li>14. 心理的コンディショニング ベストコンディション作りのポイント</li> <li>15. まとめ</li> </ol>			