

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"> 1. オリエンテーション スケジュール 概要説明 2. スポーツ心理学の基礎 スポーツ心理学の研究と歴史 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 4. スポーツと認知・反応 運動感覚と認知 5. スポーツ技能の学習 技能学習の基本的条件・学習方法 6. スポーツと発達 運動発達と神経系の発達 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 8. スポーツとやる気(1) 動機付けの内容と機能 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 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 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 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 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 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 15. まとめ 			