

科目名		スポーツ心理学		担当者名		磯貝浩久(イソガイヒロヒサ)	
開講年次		1	開講時期	後期	クラス		
授業形態		講義	履修方法	選択	単位数	2	
ナンバリング		D4030	該当DP	DP1,DP4	実務経験		
授業概要		さまざまなスポーツ活動における心理的な課題に対して理解を深め、実践に応用できるようになることを目指します。スポーツ技能の学習方法、メンタルトレーニング、スポーツの社会心理、行動変容の理論、ストレスの考え方と評価方法、ストレスマネジメントなどの内容について説明します。					
到達目標		1. スポーツ技能および合理的な練習方法について説明できるようになる。 2. メンタルトレーニングの基本を理解して、必要に応じて実践できるようになる。 3. 動機づけの理論について説明できるようになる。 4. ストレスマネジメントの考え方や流れを説明できるようになる。					
授業計画	回	授業内容			授業外学習（内容と時間）		
	1	オリエンテーション(スポーツ心理学概要)			身近なスポーツの心理的問題		60分
	2	スポーツスキルの獲得			スキル獲得事例		60分
	3	合理的な練習方法			練習方法の事例		60分
	4	メンタルトレーニングの概要			メントレの事例		60分
	5	イメージトレーニングの理論と実践			イメージの事例		60分
	6	リラクセーションの技法			リラクセーションの事例		60分
	7	スポーツの動機づけ			やる気の事例		60分
	8	スポーツ集団とリーダーシップ			リーダーシップの事例		60分
	9	行動変容の理論			行動変容の事例		60分
	10	行動変容理論の実践的適用			実践的な活動事例		60分
	11	行動変容を意図したプログラム開発及びカウンセリング			プログラム事例		60分
	12	ストレスの考え方と評価方法			ストレスの事例		60分
	13	ストレスマネジメントとカウンセリング			ストレスマネジメントの事例		60分
	14	運動の健康行動への影響			健康行動の事例		60分
	15	まとめ			スポーツ心理学のまとめ		60分
教科書		なし					
参考書		「よくわかるスポーツ心理学」 中込四郎他編 ミネルヴァ書房					
成績評価	方法		割合	備考			
	受講態度		20%	授業に熱心に耳を傾け活発に質問してください。			
	レポート・課題		30%	期限厳守のこと。採点して返却します。			
	期末試験		50%	論述方式。返却しません。			
	遅刻・早退・欠席			欠席-2点、遅刻・早退-1点、遅刻3回で欠席1回分			
履修上の注意		宿題・課題の提出期限を守ること。 ノート、筆記用具を持参すること。 授業中の私語、居眠り、携帯電話の使用は厳禁です。					
オフィスアワー			メールアドレス	isogai@ip.kyusan-u.ac.jp			