

授業科目名	【G】 教養講義(スポーツ心理学)		区分	開講年次	【G】1	単位数	【G】2	
			選択					
科目区分	基本科目							
授業形態	対面授業							
担当形態	単 独							
施行規則に定める科目区分又は事項等								
サブタイトル	スポーツ心理学の基礎と実生活での応用				担当者	榎本 恭介		
授業概要	【概要】	スポーツ心理学とは、スポーツや運動に関する心理学的な諸問題について研究する学問である。その知見は、競技生活などのスポーツ活動はもちろん、就職活動など日常生活の様々なことにも活かすことができる。本授業ではスポーツ心理学の学びを通して自己理解を深め、授業を通して学んだ知識を、実生活で実践する姿勢の獲得を目指す。						
	【到達目標】	(1) スポーツ心理学の理論や知見について適切に理解する (2) スポーツ心理学の理論や知見を用いて、スポーツ活動や日常生活をよりよくするアイデアを提案できるようになる						
履修条件	特になし。							
アクティブラーニングの方法	【－】	事前学習型	【－】	反転授業	【－】	調査学習	【－】	フィールドワーク
	【－】	双方向アンケート	【○】	グループワーク	【○】	対話・議論型授業	【－】	ロールプレイ
	【－】	プレゼンテーション	【－】	模擬授業	【－】	PBL	【－】	その他
ディプロマ・ポリシーとの関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①	－ (当てはまらない)						
	DP(ディプロマ・ポリシー)②	－ (当てはまらない)						
	DP(ディプロマ・ポリシー)③	◎ (よく当てはまる)						
	DP(ディプロマ・ポリシー)④	－ (当てはまらない)						
他科目との関連性	特になし。							
教科書	教科書は設定しない。適宜、資料の配布・配信を行う。							
参考書	よくわかるスポーツ心理学 ミネルヴァ書房、これから学ぶスポーツ心理学 改訂版 大修館書店							
評価方法	授業参加度(60%) およびに理解度確認テスト(40%)を用いて総合的に評価する。							
フィードバック方法	理解度確認テストは授業最終回で返却の後、解説を行う。							
評価基準	スポーツ心理学をよく理解し、実践のための具体的なアイデアを持つ者については「S」、スポーツ心理学をおおむね理解し、実践のための具体的なアイデアを持つ者については「A」、スポーツ心理学をおおむね理解し、実践のための抽象的なアイデアを持つ者については「B」、不適切な点はあるもののスポーツ心理学を理解し、実践のための抽象的なアイデアを持つ者については「C」、理解が不十分な者についてはその程度に応じて「D」、「E」または「F」とする。							

授業 科目名	【G】 教養講義（スポーツ心理学）	区 分		開講年次	【G】1	単位数	【G】2
		選 択					
授業回数	授業内容						
1	本授業およびスポーツ心理学の概要						
	予習:	シラバスの通読		復習:	配布資料の通読		
2	リラクゼーション・サイキングアップ						
	予習:	緊張の調整方法に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
3	あがりの理解と対処法						
	予習:	あがりに関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
4	イメージトレーニング						
	予習:	イメージトレーニングに関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
5	集中力とルーティン						
	予習:	集中力の高め方に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
6	目標設定						
	予習:	目標設定に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
7	スポーツとストレス①（ストレスの分析とセルフモニタリング）						
	予習:	自分にとってストレスなものごとをまとめる		復習:	配布資料の通読		
8	スポーツとストレス②（ストレスに対するコーピング）						
	予習:	自分のストレス対処法をまとめる		復習:	配布資料の通読		
9	ポジティブシンキングとネガティブシンキングの使い方						
	予習:	思考法に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
10	スポーツと怪我						
	予習:	怪我に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
11	スポーツと動機づけ						
	予習:	自身を動機づける方法に関する考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
12	スポーツと自信						
	予習:	自信の高め方に関する考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
13	ピークパフォーマンス分析						
	予習:	自身の最もよかったパフォーマンスの経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
14	授業全体の振り返りおよび理解度確認テスト						
	予習:	理解度確認テストに向けて授業内容をまとめる		復習:	配布資料の通読		
15	理解度確認テストの解説とTKP法						
	予習:	スポーツ心理学全体に関する自身の考え・経験をまとめる		復習:	配布資料の通読		
その他	対面授業の場合は、アクティブラーニングとして、授業テーマに関するアイデアの共有などのグループワークを行う場合がある。教員もファシリテーションを行うが、協力的な姿勢での参加を期待する。予習・復習は、各120分程度を目安としてください。						