

タイトル「**2023年度大学院スポーツ科学研究科(公開用)**」、フォルダ「**大学院スポーツ科学研究科**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー			
科目名	スポーツ心理学特論		
担当教員	種ヶ嶋 尚志		
対象学年	1年,2年	開講学期	後期
曜日・時限	金 3		
講義室	1210	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類			
科目中分類			
科目小分類			
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード：学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP1. 多文化、異文化を理解し、グローバル化する知識基盤社会の一員、スポーツに関わる一員として自らの意見を表現することができる（20%）。 DP2. 知識基盤社会の構成員として自らの専門における研究能力のみならず、確かな教養と高い倫理感を持ち、論理的な思考力を有し、スポーツにおける競技スポーツの位置づけ及び意味に対して自らの意見を説明できる（20%）。 DP3. スポーツに携わる中で、自らが発見した問題や直面した問題に対し、専門的な知識・技能を用いて主体的にかつ協働して体系的な解決策を見だし、それを遂行することができる（60%）。		
教員の実務経験	担当教員は実践心理の専門家として臨床心理士・公認心理師の資格を有し、日本オリンピック委員会医・科学スタッフ（スポーツカウンセラー）、心療内科心理カウンセラー、児童相談所心理判定員、スクールカウンセラー等、心理臨床の現場を多数経験してきました。担当科目では在職中に経験した話も交えながら、心理学的理論・見方をスポーツ科学の現場で活用できるよう、これまでの知見と経験を活かした講義を行います。（第1回、8回、9回、12回、14回）		
成績ターゲット区分			
科目概要・キーワード	本科目では、心理面の競技力向上に影響を与える認知行動理論を中核に学修するとともに、競技心理、競技不適応などの多岐にわたるスポーツにおける心理学的諸課題について、臨床心理学的観点から取り上げ、これら現象の本質的な原因を深く検討し、人間の心理学的メカニズムを客観的に理解します。さらにスポーツにおける心理学的諸課題の解決方法を論理的に記述・表現できる高度な力を身につけます。授業形態は講義形式により行います。なお、授業を補完・代替するため、オンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。 ■（キーワード）認知行動療法、心理的競技能力、競技力向上、心理的適応		
授業の趣旨	■副題 スポーツ現場での「こころ」の問題を明らかにする ■授業の目的 競技スポーツ現場における様々な活動や諸問題を認知行動的視点から捉え、課題解決のためにスポーツ心理学を役立てることや、自ら説明できるだけの高度な能力を身につけることを目的としています。 ■授業のポイント スポーツ心理学特論では身体的最高能力を発揮するために必要な条件を認知行動理論から明らかにすることや、スポーツにかかわる事象や問題を臨床心理学的側面から明らかにすることを学びます。それらの学習を通じて、スポーツにおける自分や他者の行動を客観的に解釈することができる高度な技能を身につけましょう。		
総合到達目標	■学識・専門技能を高めるために、国内外のスポーツ心理学諸領域の専門知識を体系的・論理的に理解します。また、競技スポーツに関する高い教養と倫理感を身に付けるために、スポーツ心理学に関する理論や情報等の収集・再構成・分析・評価に関する高度な技能を修得します。 ・学習理論・運動学習・パーソナリティ・認知療法・マインドフルネス・アクセプタンス&コミットメントセラピー・精神疾患の各心理学領域が扱う現象について説明することができる。（第2回～第6回、第8回～第14回） ・スポーツに関する問題について、心理学的視点から問題解決法を記述することができる。（第1回～第6回、第8回～第14回） ・複数の心理学的概念を用いて、自分自身の心理や行動を情報収集し多面的に分析することができる。（第1回～第6回、第8回～第14回） ・特定の心理学的概念に関する情報を複数の情報源から入手し、妥当な情報を整理・系統立てることができる。（第7回・第15回）		
成績評価方法	■レポート2回（40%）適応DP-2 （評価の観点）スポーツ心理学特論の学修内容を踏まえ競技スポーツの心理学的問題についてのレポートを作成し授業についての評価を行います。（フィードバック方法）授業時間中に「講評」を行います。 ■小テスト2回（40%）適応DP-3 （評価の観点）定期的な授業の振り返りとして理解度を確認するための客観的問題による小テストを行います。（フィードバックの方法）答案を確認し、自主学習につながるよう指導を行います。 ■リアクションシート13回（20%）適応DP-1 （評価の観点）授業内容を踏まえ自らの意見を表現できるのかを評価します。（フィードバック方法）授業時間中に「解説」を行います。		
履修条件	基本科目のスポーツ科学総論2、スポーツ科学研究法の単位修得後の履修又は並行して履修していることが望ましい。		
履修上の注意点	初回ガイダンスにて、授業の進め方（オンライン授業時の受講方法）や、欠席（欠席届）時の代替課題、受講ポリシー、成績評価の詳細などについて説明します。授業を円滑に進めるために、それらをよく理解した上で履修してください。 不明な点は担当教員に連絡の上、理解してから履修してください。		
授業内容	回	内容	
	1	①授業テーマ ガイダンス ②授業概要 授業の進め方や評価方法についての説明及び、担当教員の実務経験を踏まえスポーツ心理学の主領域について簡単な解説をし、スポーツ心理学とは何を学ぶのかについて、特にアスリートのメンタルマネジメントの領域となる、行動療法（学習理論）・認知療法・マインドフルネス・アクセプタンス&コミットメントセラピーといった心身調整法や精神疾患を概観し、受講者がそれらについて説明できるようにします。受講者が授業の準備を具体的に行えるようにします（DP1）。 ③予習（120分） シラバスの内容をよく読み、授業内で扱う領域をweb、図書館等を利用して調べる。 ④復習（120分） 講義資料等を確認して、自分の学修計画と他の履修科目との関係について検討する。	
	2	①授業テーマ 行動療法① ②授業概要 レスポネント学習理論の概要と競技スポーツでの行動療法的観点を有するメンタルマネジメントの活用を学修し（DP3）、受講者がそれについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） レスポネント学習をまとめ、刺激と反応についての概略や条件刺激の効果的な与え方と競技スポーツ現場での活用について説明できるように準備する。不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。	

	④復習（120分） レスポンド条件付け等の条件付け理論について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
3	①授業テーマ 行動療法② ②授業概要 オペラント学習理論の概要と競技スポーツでの行動療法的観点の有するメンタルマネジメントの活用を学修し（DP3）、受講者がそれについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） オペラント学習をまとめ、報酬や嫌悪刺激（罰）についての概略や連合学習と競技スポーツ現場での活用について説明できるように準備する。不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） オペラント条件付け等の条件付け理論について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
4	①授業テーマ 運動学習理論① ②授業概要 スポーツパフォーマンスとスキル、情報処理モデル、運動遂行の情報処理過程、フィードバックの種類（KRフィードバック・KPフィードバック）とその活用と留意点、練習スケジュール（多様性練習とパラメーター学習）、自己調整学習についての概要を学修し（DP3）、受講者がそれについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） 運動の生成過程の神経心理学的メカニズム、運動情報処理モデルの概略をまとめ、運動の意思決定や運動遂行の情報処理過程、フィードバックの効果的な与え方や練習スケジュールの立て方の概略について説明できるように準備する。不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 運動技能や留意すべき指導要件について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
5	①授業テーマ 運動学習理論② ②授業概要 モデリング効果、言語的指導、メンタルプラクティス及びイメージトレーニングについての概要とその活用と留意点を学修し（DP3）、受講者がそれについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） 学修者に修得が望まれるスキルについて理解を促進するためのメンタルプラクティスとイメージトレーニングの概要についてまとめ、不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） モデリング効果、メンタルプラクティスについて講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
6	①授業テーマ スポーツとパーソナリティ理論 ②授業概要 パーソナリティに関する諸特徴（類型論、特性論、因子論、ビッグ5理論）について概要を学修する（DP3）とともに、アスリートのパーソナリティ形成についてのメカニズムや競技スポーツの現場での活用について説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） パーソナリティに関する諸特徴（類型論、特性論、因子論、ビッグ5理論）の概略をまとめ、スポーツ活動に時におけるパーソナリティ関与要因を明らかにしてくる。不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） スポーツとパーソナリティに関する諸特徴（類型論、特性論、因子論、ビッグ5理論）の概略をまとめ、スポーツに関わるパーソナリティ要因について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
7	①授業テーマ 中間まとめ ②授業概要 これまでの講義（レスポンド学習、オペラント学習、運動学習の心理学、パーソナリティ）を通じたまとめと小テストを行い（DP2）、到達度を確認し振り返りを行います（DP3）。 ③予習（120分） 学習理論、運動学習、パーソナリティの心理学に関する資料としてまとめ、小テストへの準備をする。 ④復習（120分） 小テストの問題の振り返りと講評を踏まえ、修正し自分の言葉で再度説明できるよう概略をまとめる。
8	①授業テーマ 認知行動療法を支える原理とその活かし方 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえ、スポーツとメンタルヘルスの関係について心身相関理論・トランスアクショナルモデルを用いてメンタルヘルスの概要を学修し（DP3）、受講者が競技者の認知行動療法的メンタルマネジメントの対応方策について説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） トランスアクショナルモデルを理論的基盤としたメンタルマネジメントの活用方法についてまとめ、不明点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 認知行動療法の原理と活かし方について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
9	①授業テーマ 認知行動療法のプロセス ②授業概要 行動療法、認知行動療法におけるアセスメントの特徴とスポーツ現場での実際の概要を学修し（DP3）、受講者が競技者の心理的課題解決の見立てと対応方策立案について説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） これまで学修したパーソナリティ理論や心理学的アセスメントの方法論についてまとめ、不明点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 認知行動療法における心理学的アセスメントの概要について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
10	①授業テーマ 認知行動療法の技法① ②授業概要 認知再構成法の特徴とスポーツ現場での起こりうる代替思考枠組みの特徴と概要を学修し（DP3）、受講者が競技者の認知面・感情面・身体反応面・行動面で起こりうる反応、諸特徴について説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） 認知行動療法における見立ての方策や肯定・否定的自動思考の諸特徴についてまとめ、不明点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 認知再構成法の概要について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
11	①授業テーマ 認知行動療法の技法② ②授業概要 ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の概観について学修し（DP3）、受講者がACTの根幹的な要素（アクセプタンス・脱フュージョン・「今、この瞬間」との接触、コミットされた行為、視点としての自己、価値）とスポーツでの活用について説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の諸特徴についてまとめ、不明点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の概要について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
12	①授業テーマ 認知行動療法の技法③ ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえ、競技不安に対する認知行動療法について学修し（DP3）、受講者が競技不安に対する認知行動療法の基本的発想と手続きについて理解し、競技スポーツの現場で実際にどのように実践されているかについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） アスリートの自動思考の諸特徴について研究論文などから抽出しまとめ、不明点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 競技不安に対しての認知行動療法的対応策について授業ノートを確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
13	①授業テーマ スポーツの臨床心理学① ②授業概要 スポーツ傷害と心理的（ソーシャル）サポートの概要を学修し、受傷後心理的反応時の対応や、リハビリテーション時の認知行動療法的活用方法について学修し（DP3）、受講者が説明できるようになる（DP1）。 ③予習（120分） スポーツ傷害の発生に関係する心理的要因と心理的（ソーシャル）サポートをまとめ、不明な点は教科書や図書館等を利用し調べ準備する。 ④復習（120分） スポーツ傷害を負った選手等に必要な心理的（ソーシャル）サポートについて講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
14	①授業テーマ スポーツの臨床心理学② ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえ、スポーツ選手に関係する精神疾患（食行動問題、バーンアウト、心因性動作失調）について学修し（DP3）、受講者が認知行動理論の観点から心理的問題点を見立て、それについて説明できるようにします（DP1）。 ③予習（120分） アスリートアイデンティティ形成とその危機、その克服についてまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。

		る。 ④復習（120分） スポーツ選手に関係する精神疾患の諸特徴とその解決対応方法について講義資料、ノート等を確認し、内容について自分の言葉で説明できるよう概略をまとめる。
	15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 これまでの講義（認知行動理論、認知行動療法の技法、心理不適応（含むスポーツの臨床心理学）の心理学）を通じて、まとめと小テストを行い（DP2）、到達度を確認し振り返りを行います（DP3）。 ③予習（120分） 認知行動理論、認知行動療法の技法、心理不適応の心理学に関する資料としてまとめ、小テストへの準備をする。 ④復習（120分） 小テストの問題の振り返りと講評を踏まえて修正し、自分の言葉で再度説明できるよう概略をまとめる。
関連科目	スポーツ科学総論2、スポーツ科学研究法、コーチング学特論、スポーツ統計学特論、	
教科書	授業時に説明します。	
参考書・参考URL	[改訂版] これから学ぶスポーツ心理学 大修館書店、荒木雅信編著、2000円+税、（2018年改訂）	
連絡先・オフィスアワー		
研究比率		

