



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



科目ナンバー	SSCS2313		
科目名	スポーツ心理学の基礎		
担当教員	種ヶ嶋 尚志		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	前期
曜日・時限	水 2		
講義室	1309	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門科目		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
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-E〕学識・専門技能 専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 〔DP4-I〕理解力・分析力 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、 分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ C Rコード-学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 E1学識と専門技能-60% I1理解・分析と読解-20%、I3情報分析-20%		
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・見方を日常生活（キャリア形成含）や健康・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、第2回）		
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージとの対応 2 進期期～3 発展期		
科目概要・キーワード	スポーツ行動における動機、学習、発達、パーソナリティ、集団など多岐にわたる心理学的要因について基本的な知識を学習するとともに、スポーツにおける心理学的諸問題を様々な観点から取り上げ、資料・視聴覚教材等を用いて、それらの本質的な原因を特定し、心理学的メカニズムを客観的に理解し判断する力を身につけます。 ■キーワード：パーソナリティ、モチベーション、アスリートメンタリティ ※授業形態は講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れます。		
授業の趣旨	■副題 スポーツ事象での「こころ」の問題とは？ ■授業の目的 スポーツ現場における様々な活動や諸問題を心理学的視点から捉え、課題解決のためにスポーツ心理学の基礎的知識を役立てることや、自ら説明できるだけの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 スポーツ心理学では身体的最高能率を発揮するために必要な条件を心理面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、スポーツ心理学諸領域の基礎知識を理解する。また、理解力・分析力を高めるために、スポーツ心理学に関する学修内容や情報等の収集・再構成・分析・評価に関する技能を修得する。 ・パーソナリティ・モチベーション・運動学習・コーチング・リーダーシップ・スポーツ傷害・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13回)「知識」 ・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4回～第13回)「知識」 ・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2回～第13回)「知識」 ・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14回～第15回)「態度」	
成績評価方法	■レポート1回(50%) E 1、I 3 (評価の観点) 当該単元の理解度を評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「得点分布の分析」「出題意図の説明」を行います。 ■リアクションシート13回(30%) E 1、I 1 (評価の観点) 授業内容を日常生活の経験に置き換えて説明できるかを評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「解説」を行います。 ■授業参加度(ポートフォリオ等) 1回(20%) E 1、I 3 (評価の観点) 講義資料の書き込みと予習・復習記述行動を評価します。 (フィードバック方法) 授業時間中に「講評」を行います。	
履修条件	特にありません。	
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し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説明及び、担当教員の実務経験を踏まえてスポーツ心理学の主領域について簡単な解説をし、受講者が授業の準備を具体的にに行えるようにする。(I 1、I 3) 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 スポーツ心理学とは何か ②授業概要 スポーツ心理学とは何を学ぶのかについて、担当教員の実務経験を踏まえた概要を学習するとともに、スポーツ心理学の学問領域について説明できるようになる。(E 1、I 1) ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習(120分) スポーツ心理学とはどのような学問領域なのか授業ノート等を確認し、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。
	3	①授業テーマ スポーツとパーソナリティ ②授業概要 パーソナリティに関する諸特徴についてについて概要を学習するとともに、スポーツ・運動の心理的効果やパーソナリティ形成についてのメカニズムについてについて説明できるようになる。(E 1、I 3) ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習(120分) スポーツとパーソナリティの概要について講義資料、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。
	4	①授業テーマ モチベーションの心理学① ②授業概要 動機づけの定義と理論についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。(E 1、I 1) ③予習(120分) 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習(120分) 動機づけの定義と理論について講義資料、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 モチベーションの心理学② ②授業概要 動機づけの方法と効果についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。(E 1、I 1)

	③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 動機づけの方法と効果の概要について講義資料、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 コーチングの心理学① ②授業概要 運動技能の種類と指導、発達段階や個性に応じた指導についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 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。
7	①授業テーマ コーチングの心理学② ②授業概要 フィードバックの種類とその活用、言語・視覚・運動感覚による指導についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） フィードバックの概要、指導に必要な重要項目について講義資料、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。
8	①授業テーマ コーチングの心理学③ ②授業概要 練習時間の配分、メンタルプラクティスについての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 練習時間の使い方、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。
9	①授業テーマ コーチングの心理学④ ②授業概要 指導者像とその影響力についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） コーチの役割や影響力について講義資料、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。
10	①授業テーマ コーチングの心理学⑤ ②授業概要 スポーツへの参加と離脱現象を通して継続を促す指導法についての概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） スポーツ継続を促す指導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。
11	①授業テーマ コーチングの心理学⑥ ②授業概要 集団の心理学を通してチームに働きかける効果的リーダーシップについて学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） リーダーシップについて講義資料、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。
12	①授業テーマ 競技スポーツと心理的適応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習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 1） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） 心理的サポートの概要について講義資料、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。
13	①授業テーマ 競技スポーツと心理的適応② ②授業概要 スポーツ選手に関係する精神疾患について概要を学習し、受講者がそれについて説明できるようになる。（E 1、I 3） ③予習（120分） 取り扱う分野の講義資料や教科書を読み、内容の概略をまとめ、不明な点は教科書や図書館等利用し調べ準備する。 ④復習（120分） スポーツ選手に関係する精神疾患の概要について講義資料、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 授業まとめ ②授業概要 これまでの授業で学習したことを総括し当科目に関するまとめを行うとともに、科目を通じて自分が何を修得したかを論理的に記述できるようになる。（E 1、I 1、I 3） ③予習（120分） これまでの講義資料やノート等を読み直し、科目を通じて自分が修得した知識や技能を考える。 ④復習（120分） まとめた内容を振り返り、自分が理解しきれなかった点について再度まとめなおす。
	15 ①授業テーマ これまでの授業振返と到達確認 ②授業概要 これまで学んできた当科目に関して試験にて到達度を確認し振り返りを行う。（E 1、I 1、I 3） ③予習（120分） 講義資料全体と関連資料等を読み直し、各回のテーマについて振り返られるよう準備する ④復習（120分） 授業内容および試験の内容を振り返り、今後の学修方針を考える。
関連科目	メンタルマネジメント[SSCS2320]、メンタルマネジメント演習[SSCS3610]
教科書	〔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）
参考書・参考URL	運動心理学入門（大修館書店）
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に通知します。 ■オフィスアワー 金曜3限。それ以外の時間については事前のアポイントメントによって対応します。
研究比率	

