

科目名	スポーツ心理学	科目分類	■ 専門科目群 □ 総合科目群	
			経済学科	□ 必修 ■ 選択
			法律学科	□ 必修 ■ 選択
英文表記	Sport Psychology	開講年次	□ 1年 ■ 2年 □ 3年 □ 4年	
		開講期間	■ 前期 □ 後期 □ 通年 □ 集中	
ふりがな	たきざわ じゅん	実務家教員担当科目	修得単位	2単位
担当者名	瀧澤 純	実施方法	■ 対面のみ □ 遠隔のみ □ 対面・遠隔併用	
授業のテーマ	思考力、心の強さ、チーム力を向上させるための理論と方法について学ぶ。			
到達目標	スポーツや練習に「効果がある」とするための科学的な考え方について理解できる。自分や他人が力を発揮すべき場面において、スポーツ心理学をふまえた説明ができるようになる。			
授業概要	スポーツ、人前での演奏や演技、就職活動など、力を発揮するときの心理について講義を行う。実際に体験しながら学ぶ時間も設ける。			
授業計画				
第1回	スポーツ心理学の全体像			
第2回	思考力を上げる① 効果があるかどうかを見極める（基礎編）：統制条件、順序効果			
第3回	思考力を上げる② 効果があるかどうかを見極める（応用編）：プラシーボ効果			
第4回	思考力を上げる③ よい練習法、よいフィードバック：全習法と分習法、鏡映描写			
第5回	思考力を上げる④ プレー中の思考：状況判断、ルーティーン、フォーカルポイント			
第6回	心を平常にする① ストレスを分析する：認知的評価モデル、メンタルヘルス			
第7回	心を平常にする② ストレスに対処する：コーピング、バーンアウト、心理尺度			
第8回	心を平常にする③ 不安や緊張を抑える：緊張の原因、リラクセス法			
第9回	心を平常にする④ イメージトレーニング：イップス、イメージストーリー、代替思考			
第10回	心をポジティブにする① やる気を高める：自己決定理論、セルフトーク、サイキアウト			
第11回	心をポジティブにする② 目標設定と目標の維持：欲求階層説、日誌法			
第12回	チームの力を上げる① 性格を知る：人格、気質、ビッグファイブ理論、自己開示			
第13回	チームの力を上げる② チームビルディング：集団規範、セカンドキャリア			
第14回	チームの力を上げる③ リーダーシップ：理想のリーダー、PM理論、フォロワー			
第15回	チームの力を上げる④ チームワーク：スポーツの分類、試合の流れ			
第16回	定期試験			
授業時間外の学習	授業計画に書かれた用語について予習し（1.5時間程度）、毎回の課題を行うこと（1.5時間程度）。自身の練習、パフォーマンス評価、スポーツ観戦などを通して、授業内容を復習すること（0.5時間程度）。			
履修条件 受講のルール	空欄がある資料を授業中に配布する。空欄を埋めた状態の資料すべてが、定期試験の範囲となる。心と行動Ⅰと心と行動Ⅱの単位を取得していることが望ましいが、必須ではない。			
テキスト	使用しない。			
参考文献・資料	高見和至『スポーツ・運動・パフォーマンスの心理学』（化学同人、2016年） 日本スポーツ心理学会『スポーツメンタルトレーニング教本三訂版』（大修館書店、2016年）			
成績評価の方法	平常点（授業態度、提出用プリント）を40%、定期試験を60%として評価する。平常点の中の「提出用プリント」は、科目担当教員が内容の充実度を判断し、成績に加味する。出席回数が規定に満たない場合及び授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は、試験を受けることができない。			
オフィスアワー	月曜日の3時限（13:00から14:30）、金曜日の2時限（10:40から12:10）とする。			
成績評価基準	秀(100～90点)、優(89～80点)、良(79～70点)、可(69～60点)、不可(59点以下)とする。			
実務経験及び実務を活かした授業内容				
学生へのメッセージ	この授業で学んだことを、スポーツや演奏など、自身のパフォーマンスに応用してみてください。			

