

科目名	スポーツ心理学	科目分類	■専門科目群（第1グループ） □総合科目群（第2グループ）
			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
ふりがな	たきざわ じゅん	開講期間	■前期 □後期 □通年 □集中
担当者名	瀧澤 純	修得単位	2単位
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。		
授業概要	スポーツ、人前での演奏や演技、就職活動など、人前で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。		
到達目標	自身が力を発揮すべき場面に、授業内容を応用できるようになる。他人が力を発揮する場面を見て、授業内容を通して理解できるようになる。		
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、毎回の復習と課題を行う必要がある。スポーツ観戦や自分のトレーニングを通して授業内容を復習すること。		
履修条件	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。話し合いやグループワークに積極的に取り組むことを求める。		
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		
テキスト	使用しない。授業中に資料を配布する。		
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%、期末試験を60%として評価する。		
成績評価基準	【平成27年度（2015）以前に入学した学生】 優（100～80点）、良（79～70点）、可（69～60点）、不可（59点以下） 【平成28年度（2016）以降に入学した学生】 秀（100～90点）、優（89～80点）、良（79～70点）、可（69～60点）、不可（59点以下） ※出席回数が規定に満たない場合、試験を受けることができません。		
オフィスアワー	毎週月曜 13:00～14:30 ②毎週金曜 13:00～14:30		

学生への メッセージ	授業の計画および授業の内容は状況に応じて変更することがあります。授業中に変更のお知らせをします ので、授業へ積極的に参加してください。
---------------	--