授業科目名： スポーツ心理学	教員の免許状取得のための の 選択科目	単位数： 2単位	担当教員名： 渋谷聡、矢野宏光 担当形態　オムニバス
実務内容 （実務家教員の場合）			
科　目	教科及び教科の指導法に関する科目（中学校及び高等学校 保健体育）		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	教科に関する専門的事項「体育原理、体育心理学、体育経営管理学、体育社会学、体育史」・運動学（運動方法学を含む。）		
「学位授与の方針」との関係　Aから Fの項目すべてに該当する。			

授業の到達目標及びテーマ

（１）スポーツにおける心理的要因を理解する
（２）競技スポーツ現場に必要なメンタルトレーニングについて学ぶ
（３）競技スポーツの指導者として必要な心理的知識、技術を身につける
（４）健康スポーツの心理的なアプローチを理解する

授業の概要

スポーツ現場では、「最後は気持ちで勝った」、「精神力の差」、「精神的余裕がなかった」というような、心に関する表現が多く用いられ、今日の競技スポーツにおいて「心」は切っても切り離せないものとなっている。しかし、スポーツ場面では漠然とメンタルの必要性を感じながらも、なかなか上手く実践できていないというのが日本における現状である。

本授業では、競技スポーツの様々な場面における心理的要因を理解し、スポーツ選手に対するサポートやコーチングなどに役立てる知識や技術を身につけていく。また、健康スポーツの現状についても理解し、生涯スポーツにおける心理的なアプローチを学んでいく。

授業計画

第１回：スポーツ心理学の目的と役割
第２回：スポーツ行動の心理的メカニズム
第３回：スポーツにおける目標設定の作成
第４回：スポーツパフォーマンスの心理的要因
第５回：スポーツメンタルトレーニングにおける心理アセスメントの実践
第６回：スポーツメンタルトレーニングの心理的技法の紹介
第７回：スポーツメンタルトレーニングの実践的プログラム作成
第８回：運動スキルの学習過程
第９回：スポーツパフォーマンスにおけるパーソナリティの関与
第１０回：スポーツにおけるリーダーシップとコミュニケーションの必要性
第１１回：スポーツ選手への指導
第１２回：スポーツ障害に対する心理的要因とその対処
第１３回：ストレス理論とスポーツ選手のストレスマネジメント
第１４回：スポーツカウンセリングの理解
第１５回：健康スポーツの心理的効果
定期試験

スクーリングでの学修内容 　スポーツパフォーマンスにおける心理的要因を理解するとともに、スポーツメンタルトレーニングの実践を通して、プログラムの作成まで行う。（主に第４回～第７回の内容を含む。）
教科書 『本番で差がつく 剣道のメンタル強化法』 矢野宏光 体育とスポーツ出版社 ２０１３年
参考文献 ・『スポーツ心理学を生かした「誰でもできる陸上競技」練習法・指導法中学校・高校編』 　星槎大学出版会 ・『スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版』大修館書店 ・日本スポーツ心理学会資格認定委員会日本スポーツメンタルトレーニング指導士会（編） 『スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック』ベースボール・マガジン社
学生に対する評価 　レポート評価（２５％）、スクーリング評価（２５％）、科目修得試験（５０％）の割合で総合して評価する。