

科目名	体育学基礎Ⅱ（心理）		担当教員	煙山 千尋	
単位	2単位	講義区分		ナンバリング	ED1PPP402
期待される学修成果	教科教育 学校と社会				
アクティブ・ラーニングの要素	グループワーク				
実務経験	専門健康心理士				
実務経験を生かした授業内容	健康心理士の経験を生かし、運動・スポーツ心理学の講義を行う。				
到達目標及びテーマ	体育、スポーツ、身体活動、運動に関するテーマに対し、心理学の観点から理解を深める。また、学んだ知識や心理学的な考え方を活用して、保健体育の授業、スポーツ競技、スポーツ指導、健康教育等の実践現場で活かせるよう、自分の考えや認識を深める。				
授業の概要	運動・スポーツ心理学の基礎から応用までの幅広い分野について、身近な例を取り上げながら、日常生活場面で見られる具体的な例を取りあげて説明し、受講者が運動・スポーツ心理学の諸テーマを自分の身近な問題として考え、理解を深められるよう促す。				

授業計画	
第1回	運動・スポーツ心理学の概要
第2回	スポーツ競技者に必要な心理的スキル
第3回	「やる気」を高める目標設定
第4回	「よい緊張」を作る
第5回	スランプの克服、注意集中法
第6回	イメージ・トレーニング
第7回	コーチングと心理 一技能の練習と指導一
第8回	チームの指導とチームづくり
第9回	健康運動と運動の実施
第10回	運動・身体活動の実践と心理・社会的要因
第11回	ストレスと運動・スポーツ
第12回	運動学習
第13回	実験①：フィードバック
第14回	実験②：積極的休息と消極的休息
第15回	まとめと修学到達度の確認テスト

事前学修	2時間	各回のテーマについて調べ、予備知識を得ておくこと。
事後学修	2時間	授業で使用したプリントを振り返り、重要な単語や理論について再度確認をすること。
フィードバックの方法	各回において提出を求めた授業内容に関連する記述課題や実験レポートを返却し、理解の度合いや新たに浮彫となった課題に応じてコメントをする。	

成績評価方法	割合（％）	評価基準等
定期試験	0%	なし
上記以外の試験・平常点評価	80%	運動・スポーツ心理学に関連する重要な概念や理論について理解を深めることができたか
上記以外の試験・平常点評価	10%	実験などの活動への取り組み
上記以外の試験・平常点評価	10%	授業内容に関連する記述課題。遅刻・早退は欠席数0.5回分として扱う。

補足事項	
------	--

教科書				
書名	著者	出版社	ISBN	備考
特になし。授業内にプリントを配布する。	なし	なし	なし	なし
参考資料				