科目名			担当教員	
スポーツの心理学			佐藤　伊知子	
科目コード	単位数	スクーリング単位	履修方法	配当年次
AS1043	2	1	SR（講義）	1 年以上
生成 AI 利用レベル		レポート　：　C	試験（スクーリング含む）　：　C	

※2017 年度に履修登録をし、2018 年 3 月までに単位未修得の方は、2018 年度よりレポート課題が 2 課題に変更され、科目コードも変更されています。単位未修得で論述式レポートに合格している方は、1 単位めの客観式レポート課題に解答してください。

科目の概要

■科目の内容

「根性」って何だろう？大事な試合になればなるほど緊張するのはどうして？ベストなパフォーマンスを発揮するためにはどうしたら良い？など、スポーツ場面で感じる疑問を心理学として考えていく。

過緊張によりパフォーマンスにマイナスの影響が出ることを防ぐリラクセーション法や集中力を鍛えるメンタルトレーニングなどを実践し、スポーツ場面以外でも活用できるメンタルコントロール手法を身につける。社会心理学的要素のチーム理論やリーダーシップ、教育心理学的要素を含むスポーツ指導法などに関しても社会生活の中で応用できるような学びを目指している。

名指導者の独特の指導法やトップアスリートの思考を例に挙げ、それらがどのような意味や効果を持つのか解説する。

【教員の実務経験による指導内容】

バレーボール日本代表選手として五輪などの国際大会に出場した経験をいかし、トップアスリートが直面する心理的諸問題やメンタルマネジメントについて実例を挙げながら講義する。

■到達目標

1）スポーツに関する諸事象について心理学的に分析しスポーツの技術と競技力向上に必要な心理学的要素を論じることができる。
2）リラクセーション法を身につけ日常でも実践できるようになる。
3）指導者（リーダー）に必要な要素を理解し社会で活かす方法を考え出すことができる。

■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「俯瞰的な分析力」を身につけてほしい。

■科目評価基準

レポート評価 70%＋スクーリング評価 30%

■教科書・参考図書

【教科書】

徳永幹雄編『教養としてのスポーツ心理学』大修館書店、2005 年

（スクーリング時の教科書）上記教科書を参考程度に使用します。

【参考図書】

日本体育協会『公認スポーツ指導者養成テキスト』

日本体育協会『21 世紀のスポーツ指導者～望ましいスポーツ指導者とは～』

いずれも市販されていませんが、日本体育協会の HP で閲覧もしくは購入可能です。

スクーリング

▶オンデマンドのみ

■講義内容

回数	テーマ	内容
1	「根性」から「心理的競技能力」へ	スポーツに必要な「心の技術」とは
2	スポーツ不安①	あがりとは何か、どんな時に起きるのか
3	スポーツ不安②	覚醒水準とパフォーマンスとの関係
4	スポーツ不安を軽減させる手法	リラクセーション・イメージトレーニング
5	チーム（集団）チームワークとは	集団を構成する要素・成立までのプロセス
6	リーダーシップとは	リーダー・フォロワーの役割・PM リーダーシップ論
7	スポーツ指導法	モチベーションを高める指導法
8	質疑応答	
9	スクーリング試験	

■講義の進め方

テキストやパワーポイントなどをもとに板書をしながら進めます。リラクセーションやメンタルトレーニングなどは実践も行います。

■スクーリング評価基準

試験では主に授業で学んだ用語の理解を問います。

■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10 時間）

講義内容の関心あるテーマについて自分なりに学びたいことを考えてください。

■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25 時間）

教科書の第 2 部「競技スポーツの心理学」を中心に復習し、レポート学習に取り組んでください。

レポート学習

■在宅学習 8 のポイント

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
1	競技者に必要な心理的スキルとは（第 2 章）	心理的スキルとは？心理的スキルとパフォーマンスの関係 キーワード：精神力・心理的競技能力	先ずは「精神力」「根性」という漠然とした考え方を心理学的に、科学的にとらえる重要性を理解しましょう。

2	よい緊張感はどのように作られるか（第４章）	よい緊張感とはどんなことを指すのだろうか。悪い緊張感とは？ キーワード：緊張度と実力発揮の関係・リラクセーション	緊張はすべて「悪」ではありません。緊張感は無さすぎてもありすぎてもパフォーマンスに悪影響を及ぼしますが、その間に「良い緊張」があるということを学びましょう。
3	集中力はどのようにして高めるか（第５章）	集中力とは？集中力を高める練習・妨害されない練習・持続する練習 キーワード：注意を一点に集める	集中力も心理的スキルの一つです。練習で向上させることが可能です。注意力を必要なところに向けるためにはどのような練習法があるのでしょうか。
4	自信を高めるには（第６章）	技術に関する自信、体力に関する自信、心理面に関する自信、それぞれにどのようなアプローチができるか？ キーワード：自己効力感	自信というものも心理的競技能力として欠かせないスキルです。ゆるぎない自信を持つことができればパフォーマンスにも好影響を及ぼします。
5	チーム作りに必要な心理的要因①（第９章）	チームとは？チーム作りのプロセスとは？ キーワード：チームビルディング	人が集まればすぐにチームができるというわけではありません。チームとはどのような機能が必要か、どのような過程を経て出来上がるのか学んでください。
6	チーム作りに必要な心理的要因②（第９章）	コミュニケーションスキルの重要性とは？協調性と個性化の育成 キーワード：言語的コミュニケーション・非言語的コミュニケーション PM リーダーシップ論	チームをより強固なものにするためにコミュニケーション力や役割分化は不可欠です。どのようにスキルアップすることができるか学びましょう。
7	スポーツ技術獲得の心理的課題は何か（第 11 章）	運動学習の理論、合理的な技術獲得の練習法 キーワード：スキーマ理論・ゲームライクプラクティス	有効な効果が得られない練習をいくら続けても上達はしません。理論に裏打ちされた指導を行うことにより合理的に強化することができます。指導者に必要な視点を学びましょう。
8	スポーツ心理学の基礎知識（附章）	スポーツ心理学に必要な基礎知識とは キーワード：動機付け理論・コーチング	スポーツ指導者側の視点として、選手のやる気を刺激する方法やストレスに対する認知の再構成などの働きかけによるストレスマネジメントは不可欠です。様々な手法について学びましょう。

■レポート課題

（2 単位めレポートはスクーリング合格後に提出してください）

1 単位め	「TFU オンデマンド」上で客観式レポートに解答してください。
2 単位め	あなたがスポーツ指導者になった場合、どのようにチームを作り、どのような手法を用いてチーム強化を図りますか？その根拠も含め記述してください。

※提出されたレポートは添削指導を行い返却します。

（2017 年度以前履修登録者）2018 年度よりレポート課題が 2 課題に変更されました。単位未修得で 2017 年度以前に論述式レポートに合格している方は、1 単位めの客観式レポート課題に解答してください。

■アドバイス

【1 単位めアドバイス】

教科書をよく読み、「TFU オンデマンド」上で客観式レポートに解答してください。

【2 単位めアドバイス】

教科書をよく読むこと。特に第２部の「競技スポーツの心理学」には、チームが持つべき機能やチームビルディング（第９章）競技者に必要な心理的スキル（第２章）メンタルトレーニングやリラクセーション（第３章）作戦のトレーニング法（第７章）などについて詳しく書かれています。また、第 10 章の実践例も参考になりますね。それらを理解した上でレポートテーマについて考えていきましょう。

まずは自分が指導するチームの種目とレベル、年齢層を自由に設定してください。設定するのが難しい場合は下記の例に挙げられたものから選んでいただいても結構です。（必須です！）

＜例＞

・中学生の野球部・男子生徒のみ 25 名在籍・県大会準優勝レベル

・スポーツ少年団のバレーボールクラブ・小学３年生～6 年生男女 20 名在籍・全国大会出場レベル

・ママさん卓球サークル・20 代～50 代までの女性 15 名在籍・半数が初心者・体力維持増進目的

・サッカー日本代表チーム・10 代～30 代までの男性 25 名在籍・全員プロ選手・世界ランク 45 位

自分が設定した指導対象チームの特性をしっかりと見極め目標を設定してください。その目標を達成するために必要と思われる役割分化や人材配置などについて考えましょう。また、チーム構成員のモチベーションやチームワークを高めるためにどのようなことを行うのか、心理的競技能力を高めるため何をするか、など具体例を挙げながら述べてください。

■レポート評価基準

①チームの目標が的確に設定されているか。また、目標達成のための役割分化・人材配置などがマッチしているか

②チームや選手に対して行う指導が経験や感覚から提案するのではなく、科学的、心理学的な根拠に基づくものであるかの２点を重視します。「スポーツの心理学」のレポートですのでフィジカル面やテクニカル面の向上よりもメンタル面の強化・向上を主に考えてください。