

科目名	スポーツ心理学			担当者		
英文名	Sport Psychology					
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科
履修年次	2		専門基礎・必修			
授業形態	講義	科目ナンバー	SBR203	卒業認定方針との関連		⑦⑧
【到達目標】						
スポーツ心理学に関連する理論や研究知見および最新の研究成果に関わる基礎的事項を理解し説明できる。また、スポーツ競技者やダンサーとその指導者、健康運動活動に取り組む人々とその指導実践担当者、さらに、幼児を対象に運動あそび等を通じて発達を支援する保育者として、学修したスポーツ心理学の知見を有効に活用できる。						
【ルーブリック（学修の到達レベル）】						
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル
スポーツ心理学の基礎的事項・理論		理論を理解し自らまとめて説明できる。		理論を教科書等を参照しながら説明できる。		理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見に関する事項		研究知見の要点を自らまとめて説明できる。		研究知見を資料等を参照しながら説明できる。		知見の理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見の活用に関する事項		知見の活用を具体的に提案できる。		知見の活用法を理解しており、資料等を参考にしながら説明できる。		知見の活用に関する理解が不十分で意見が述べられない。
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】						
第1回 スポーツ心理学概説 【到達目標】 (1) スポーツ心理学の定義を理解し、説明することができる。 (2) スポーツ心理学における研究課題の枠組みを理解し、説明することができる。 【授業時間外学習】 復習課題（授業のまとめ）と予習課題（不安の役割を調べる）に取り組む。（4.0hr）				第9回 スポーツ傷害・障害と選手の心理 【到達目標】 (1) スポーツ選手の傷害・障害発生を心理学的に理解し、説明することができる。 (2) ストレス理論を用いたスポーツ傷害・障害の予防及び対処の方法を説明できる。 (3) リハビリテーションの心理的留意事項を理解し、効果的な取り組みの方法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（バーンアウト、学習性無力感について調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第2回 スポーツと不安 【到達目標】 (1) 不安には状態不安と特性不安が仮説的に定義されていることを理解し、説明できる。 (2) 逆U字理論を理解し説明できる。 (3) 不安と覚醒水準の関係を理解し、競技場面の緊張の調整に対する活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業のまとめ）と予習（ストレスの解説を読み自分の経験を整理）に取り組む。（4.0hr）				第10回 スポーツとバーンアウト 【到達目標】 (1) スポーツ選手のバーンアウトや体育学習者の学修性無力感の発症機序を説明できる。 (2) バーンアウトや学習性無力感に陥らないための対処法を、具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（配布資料を読んで自分の引退後を考える）に取り組む。（4.0hr）		
第3回 スポーツとストレス 【到達目標】 (1) スポーツ選手の認知や行動の問題の理解と改善に、心理学的ストレス研究がどのように貢献できるのかを説明できる。 (2) 競技場面のストレス状況を解消するための認知的評価と対処行動の活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（動機づけの解説を読みその定義を考える）に取り組む。（4.0hr）				第11回 スポーツとキャリアトランジション 【到達目標】 (1) スポーツ選手の競技引退に関わる問題や課題を理解し、説明することができる。 (2) 部活動引退後の自らのキャリア形成に関する展望を具体的に立案し提示できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（ライフスキルの定義を調べ、内容を整理する）に取り組む。（4.0hr）		
第4回 スポーツと動機づけ（1） 【到達目標】 (1) 動機づけ、欲求、誘因について理解し、説明できる。 (2) 内発的動機づけおよび外発的動機づけを理解し、それぞれの理論的背景を説明できる。 (3) 自己決定理論を理解し、スポーツ活動を適正に実施するための活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（資料を読みやる気高める方法を考える）に取り組む。（4.0hr）				第12回 スポーツとライフスキル 【到達目標】 (1) スポーツ活動により獲得される心理社会的スキルの内容を説明できる。 (2) 心理社会的スキルがライフスキルに般化することを理解し、その影響要因を説明できる。 (3) ライフスキルの形成に寄与するスポーツ活動の在り方を理解し、指導法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（LGBTを告白したスポーツ選手を調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第5回 スポーツと動機づけ（2） 【到達目標】 (1) 期待価値理論、原因帰属理論、社会的学習理論、達成目標理論をそれぞれ理解し、説明することができる。 (2) 動機づけの諸理論を活用したスポーツ場面のやる気高める方法について説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（運動技能の分類について整理する）に取り組む。（4.0hr）				第13回 スポーツとジェンダー 【到達目標】 (1) ジェンダーの概念、LGBTQなどの基本的事項を理解し、説明できる。 (2) スポーツ活動場面のジェンダー問題や課題を具体的に説明できる。 (3) スポーツ活動に関わるジェンダー問題の課題解決について自らの考えを表明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（神経性やせ症、神経性過食症、過食性障害について調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第6回 スポーツと運動学習 【到達目標】 (1) 運動学習における運動技能と認知技能について理解し、説明することができる。 (2) 練習方法の種類について理解し、練習内容・手順について具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（ガイダンス仮説、文脈干渉効果などを調べる）に取り組む。（4.0hr）				第14回 スポーツと摂食障害 【到達目標】 (1) 摂食障害の一般的な症状について理解し、説明することができる。 (2) 国内外のスポーツ選手の摂食障害の実態とその原因を理解し、説明できる。 (3) スポーツ競技者の摂食障害を防ぐための認知・行動的留意事項を提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（平均が頻繁に使用される理由を考える）に取り組む。（4.0hr）		
第7回 運動学習とフィードバック 【到達目標】 (1) 練習の違い（ブロックとランダム）、文脈干渉効果、ガイダンス仮説を説明できる。 (2) フィードバックの種類と方法を理解し、説明できる。 (3) 運動学習の理論的背景に基づいた効果的な練習法を考案し説明することができる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（自分の心理的競技能力のレベルを測定する）に取り組む。（4.0hr）				第15回 スポーツ心理学研究法 【到達目標】 (1) 心理学研究法（質問紙法、面接法、事例研究法）の違いを理解し、説明できる。 (2) 量的研究で用いられる統計分析法の種類を理解し、使用目的を説明することができる。 (3) 度数分布、平均、標準偏差を求め、標本の特徴をまとめ、説明することができる。 【授業時間外学習】 本時の復習課題に取り組むと共に、改めて全体をノートに基づき振り返る。（4.0hr）		
第8回 スポーツと心理的競技能力 【到達目標】 (1) スポーツ選手に必要な心理的要素について理解し、説明できる。 (2) 自らの心理的競技能力を把握し、向上のための方法を具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（自らを振り返りケガの要因をまとめる）に取り組む。（4.0hr）						
【学習上の留意点】						
パワーポイントを用いて要点を指摘し、口頭で詳細を説明する。受講者は、指摘された重要事項を整理しながら記録すると共に、集中してメモを取り、運動やスポーツの実践あるいはその指導に役立つオリジナルのノートの作成を目指すなければならない。また、毎時間、その時間の内容に関する復習課題と次時の内容に関する予習課題を提示する。特に、復習課題では、授業で説明された理論や心理学的知見を、スポーツの活動や指導の実践場面で具体的にどのように活用するのか、自らの考えをまとめ説明することが課題となる。したがって、授業以外の時間を有効に使い、学修事項の理解を深め、知識としての定着を図る努力が必要である。復習課題に対する回答には、評価とコメントを付しフィードバックするので、受講者は内容を確認の上、以降の自らの学修の参考にしなければならない。						
【教科書・参考書など】						
教科書として「基礎から学ぶスポーツの心理学」（著者：佐々木万丈、出版社：勁草書房）を使用する。また、適宜、参考資料を配付する。						
【成績評価方法】						
各授業回の予習課題と復習課題は提出が必須であり、毎回評価する。さらに期末試験を実施する。15回分の予習課題に対する評価、15回分の復習課題に対する評価、および期末試験の得点を総合して成績処理（S・A・B・C・D）を行う。なお、期末試験は100点満点で実施し60点に満たない場合は、予習課題と復習課題の評価を合わせても合格にはならないこととする。						

科目名	スポーツ心理学			担当者		
英文名	Sport Psychology					
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科
履修年次	1			専門基礎・必修		
授業形態	講義	科目ナンバー	DBR104		卒業認定方針との関連	⑦
【到達目標】						
スポーツ心理学に関連する理論や研究知見および最新の研究成果に関わる基礎的事項を理解し説明できる。また、スポーツ競技者やダンサーとその指導者、健康運動活動に取り組む人々とその指導実践担当者、さらに、幼児を対象に運動あそび等を通じて発達を支援する保育者として、学修したスポーツ心理学の知見を有効に活用できる。						
【ルーブリック（学修の到達レベル）】						
	学修内容	理想的な到達レベル	標準的な到達レベル	未到達レベル		
	スポーツ心理学の基礎的事項・理論について	理論を理解し自らまとめて説明できる。	理論を教科書等を参照しながら説明できる。	理解が不十分で説明できない。		
	スポーツ心理学の研究知見に関する事項	研究知見の要点を自らまとめて説明できる。	研究知見を資料等を参照しながら説明できる。	知見の理解が不十分で説明できない。		
	スポーツ心理学の研究知見の活用に関する事項	知見の活用を具体的に提案できる。	知見の活用法を理解しており、資料等を参考にしながら説明できる。	知見の活用に関する理解が不十分で意見が述べられない。		
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】						
第1回 スポーツ心理学概説			第9回 スポーツ傷害・障害と選手の心理			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) スポーツ心理学の定義を理解し、説明することができる。 (2) スポーツ心理学における研究課題の枠組みを理解し、説明することができる。			(1) スポーツ選手の傷害・障害発生を心理学的に理解し、説明することができる。 (2) ストレス理論を用いたスポーツ傷害・障害の予防及び対処の方法を説明できる。 (3) リハビリテーションの心理的留意事項を理解し、効果的な取り組みの方法を説明できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業のまとめ）と予習（不安の役割を調べる）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（バーンアウト、学習性無力感について調べる）に取り組む。（4.0hr）			
第2回 スポーツと不安			第10回 スポーツとバーンアウト			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) 不安には状態不安と特性不安が仮説的に定義されていることを理解し、説明できる。 (2) 逆U字理論を理解し説明できる。 (3) 不安と覚醒水準の関係を理解し、競技場面の緊張の調整に対する活用法を説明できる。			(1) スポーツ選手のバーンアウトや体育学習者の学修性無力感の発症機序を説明できる。 (2) バーンアウトや学習性無力感に陥らないための対処法を、具体的に提案できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業のまとめ）と予習（ストレスの解説を読み自分の経験を整理）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（配布資料を読んで自分の引退後を考える）に取り組む。（4.0hr）			
第3回 スポーツとストレス			第11回 スポーツとキャリアアランジョン			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) スポーツ選手の認知や行動の問題の理解と改善に、心理学的ストレス研究がどのように貢献できるのかを説明できる。 (2) 競技場面のストレス状況を解消するための認知的評価と対処行動の活用法を説明できる。			(1) スポーツ選手の競技引退に関わる問題や課題を理解し、説明することができる。 (2) 部活動引退後の自らのキャリア形成に関する展望を具体的に立案し提示できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業まとめ）と予習（動機づけの解説を読みその定義を考える）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（ライフスキルの定義を調べ、内容を整理する）に取り組む。（4.0hr）			
第4回 スポーツと動機づけ（1）			第12回 スポーツとライフスキル			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) 動機づけ、欲求、誘因について理解し、説明できる。 (2) 内発的動機づけおよび外発的動機づけを理解し、それぞれの理論的背景を説明できる。 (3) 自己決定理論を理解し、スポーツ活動を適正に実施するための活用法を説明できる。			(1) スポーツ活動により獲得される心理社会的スキルの内容を説明できる。 (2) 心理社会的スキルがライフスキルに般化することを理解し、その影響要因を説明できる。 (3) ライフスキルの形成に寄与するスポーツ活動の在り方を理解し、指導法を提案できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業まとめ）と予習（資料を読みやる気高める方法を考える）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（LGBTを告白したスポーツ選手を調べる）に取り組む。（4.0hr）			
第5回 スポーツと動機づけ（2）			第13回 スポーツとジェンダー			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) 期待価値理論、原因帰属理論、社会的学習理論、達成目標理論をそれぞれ理解し、説明することができる。 (2) 動機づけの諸理論を活用したスポーツ場面のやる気高める方法について説明できる。			(1) ジェンダーの概念、LGBTQなどの基本的事項を理解し、説明できる。 (2) スポーツ活動場面のジェンダー問題や課題を具体的に説明できる。 (3) スポーツ活動に関わるジェンダー問題の課題解決について自らの考えを表明できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業まとめ）と予習（運動技能の分類について整理する）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（神経性やせ症、神経性過食症、過食性障害について調べる）に取り組む。（4.0hr）			
第6回 スポーツと運動学習			第14回 スポーツと摂食障害			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) 運動学習における運動技能と認知技能について理解し、説明することができる。 (2) 練習方法の種類について理解し、練習内容・手順について具体的に提案できる。			(1) 摂食障害の一般的な症状について理解し、説明することができる。 (2) 国内外のスポーツ選手の摂食障害の実態とその原因を理解し、説明できる。 (3) スポーツ競技者の摂食障害を防ぐための認知・行動的留意事項を提案できる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業まとめ）と予習（ガイダンス仮説、文脈干渉効果などを調べる）に取り組む。（4.0hr）			復習（授業まとめ）と予習（平均が頻繁に使用される理由を考える）に取り組む。（4.0hr）			
第7回 運動学習とフィードバック			第15回 スポーツ心理学研究法			
【到達目標】			【到達目標】			
(1) 練習の違い（ブロックとランダム）、文脈干渉効果、ガイダンス仮説を説明できる。 (2) フィードバックの種類と方法を理解し、説明できる。 (3) 運動学習の理論的背景に基づいた効果的な練習法を考案し説明することができる。			(1) 心理学研究法（質問紙法、面接法、事例研究法）の違いを理解し、説明できる。 (2) 量的研究で用いられる統計分析の種類を理解し、使用目的を説明することができる。 (3) 度数分布、平均、標準偏差を求め、標本の特徴をまとめ、説明することができる。			
【授業時間外学習】			【授業時間外学習】			
復習（授業まとめ）と予習（自分の心理的競技能力のレベルを測定する）に取り組む。（4.0hr）			本時の復習課題に取り組むと共に、改めて全体をノートに基づき振り返る。（4.0hr）			
第8回 スポーツと心理的競技能力						
【到達目標】						
(1) スポーツ選手に必要な心理的要素について理解し、説明できる。 (2) 自らの心理的競技能力を把握し、向上のための方法を具体的に提案できる。						
【授業時間外学習】						
復習（授業まとめ）と予習（自らを振り返りケガの要因をまとめる）に取り組む。（4.0hr）						
【学習上の留意点】						
パワーポイントを用いて要点を指摘し、口頭で詳細を説明する。受講者は、指摘された重要事項を整理しながら記録すると共に、集中してメモを取り、運動やスポーツの実践あるいはその指導に役立つオリジナルのノートの作成を目指さなければならない。また、毎時間、その時間の内容に関する復習課題と次時の内容に関する予習課題を提示する。特に、復習課題では、授業で説明された理論や心理学的知見を、スポーツの活動や指導の実践場面で具体的にどのように活用するのか、自らの考えをまとめ説明することが課題となる。したがって、授業以外の時間を有効に使い、学修事項の理解を深め、知識としての定着を図る努力が必要である。復習課題に対する回答には、評価とコメントを付しフィードバックするので、受講者は内容を確認の上、以降の自らの学修の参考にしなければならない。						
【教科書・参考書など】						
教科書として「基礎から学ぶスポーツの心理学」（著者：佐々木万丈、出版社：勁草書房）を使用する。また、適宜、参考資料を配付する。						
【成績評価方法】						
各授業回の予習課題と復習課題は提出が必須であり、毎回評価する。さらに期末試験を実施する。15回分の予習課題に対する評価、15回分の復習課題に対する評価、および期末試験の得点を総合して成績処理（S・A・B・C・D）を行う。なお、期末試験は100点満点で実施し60点に満たない場合は、予習課題と復習課題の評価を合わせても合格にはならないこととする。						

科目名	スポーツ心理学			担当者		
英文名	Sport Psychology					
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科
履修年次	1				専門基礎・必修	
授業形態	講義	科目ナンバー	HBR105	卒業認定方針との関連		⑦
【到達目標】						
スポーツ心理学に関連する理論や研究知見および最新の研究成果に関する基礎的事項を理解し説明できる。また、スポーツ競技者やダンサーとその指導者、健康運動活動に取り組む人々とその指導実践担当者、さらに、幼児を対象に運動あそび等を通じて発達を支援する保育者として、学修したスポーツ心理学の知見を有効に活用できる。						
【ルーブリック（学修の到達レベル）】						
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル
スポーツ心理学の基礎的事項・理論		理論を理解し自らまとめて説明できる。		理論を教科書等を参照しながら説明できる。		理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見に関する事項		研究知見の要点を自らまとめて説明できる。		研究知見を資料等を参照しながら説明できる。		知見の理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見の活用に関する事項		知見の活用を具体的に提案できる。		知見の活用法を理解しており、資料等を参考にしながら説明できる。		知見の活用に関する理解が不十分で意見が述べられない。
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】						
第1回 体育学における心理学研究領域の概説 【 到達目標 】 (1) 体育・スポーツ・健康運動に関わる心理学の課題を説明できる。 【授業時間外学習】 スポーツ心理学の研究課題で関心のある内容を1つ選び知見を整理する。(4.0hr)				第9回 スポーツ・キャリア・トランジション 【 到達目標 】 (1) スポーツ選手の競技引退に関わる問題や課題を理解し、説明できる。 (2) スポーツ活動からの引退後のキャリア形成に関する展望を具体的に立案し提示できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（WHOによるライフスキルの定義を調べる）に取り組む。(4.0hr)		
第2回 不安 【 到達目標 】 (1) 不安には2つの側面（状態不安と特性不安）が仮説的に定義されていることを理解し、説明できる。 (2) 不安と覚醒水準の関係を理解し、スポーツ活動場面の緊張の調整に対する活用法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（自らのスポーツ中の失敗場面を整理する）に取り組む。(4.0hr)				第10回 心理社会的スキルとライフスキル 【 到達目標 】 (1) スポーツ活動における心理社会的効果について理解し、その内容を説明できる。 (2) スポーツの心理社会的スキルがライフスキルへと一般化することを理解し、その条件を説明できる。 (3) ライフスキルの形成に寄与するスポーツ活動の在り方を理解し、指導法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（LGBTQを告白したスポーツ選手を調べる）に取り組む。(4.0hr)		
第3回 ストレス 【 到達目標 】 (1) 運動やスポーツの実践に関わる行動の理解と改善に心理学的ストレス研究がいかに貢献できるかを説明できる。 (2) スポーツ活動におけるストレス状況を解消するための認知的評価と対処行動の活用法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（外発的と内発的の動機づけの違いを調べる）に取り組む。(4.0hr)				第11回 スポーツとジェンダー 【 到達目標 】 (1) スポーツ活動におけるジェンダーに関わる問題や課題を理解し、説明することができる。 (2) スポーツ活動に関わるジェンダー問題の課題解決について自らの考えを表明できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（メンタルヘルスの定義について調べる）に取り組む。(4.0hr)		
第4回 動機づけ 【 到達目標 】 (1) 動機づけに関する主な理論を説明できる。 (2) 運動やスポーツ行動のやる気の高め方を具体的に説明できる。 (3) スポーツ活動に対する動機づけを高めるための理論の活用法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（運動技能はどのように分類されるのかを調べる）に取り組む。(4.0hr)				第12回 運動やスポーツのメンタルヘルス効果 【 到達目標 】 (1) 運動やスポーツのメンタルヘルス効果に関する心理的過程について理解し、説明できる。 (2) メンタルヘルスに対して肯定的な効果を及ぼす運動やスポーツの実践のあり方を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（運動行動を促す方法のポイントを考える）に取り組む。(4.0hr)		
第5回 運動学習 【 到達目標 】 (1) 運動技能と認知技能について理解し、説明できる。 (2) 効果的な運動学習の方法について理解し、説明できる。 (3) 効果的な運動学習に関わる諸理論の活用法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（スポーツ選手に必要な心理的要素をまとめる）に取り組む。(4.0hr)				第13回 行動変容理論 【 到達目標 】 (1) 行動変容理論や各種のプログラムについて理解し、説明できる。 (2) 健康に関わる行動変容（運動不足の解消・禁煙・など）のためのアイデアを提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（介入プログラムの例を調べまとめる）に取り組む。(4.0hr)		
第6回 心理的競技能力 【 到達目標 】 (1) 競技スポーツに取り組む人々に必要な心理的要素を理解し、説明できる。 (2) DIPCAIIIにより自らの心理的競技能力を把握し分析できる。 (3) 心理的競技能力を高めるためのメンタルスキルの活用法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（自らのスポーツ中のケガの生起状況をまとめる）に取り組む。(4.0hr)				第14回 運動の実践に対する介入 【 到達目標 】 (1) 行動変容技法を中心に運動処方や介入の仕方について理解し、説明できる。 (2) 運動処方や介入プログラムのアイデアを提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（統計分析における平均の重要性について調べる）に取り組む。(4.0hr)		
第7回 スポーツ障害 【 到達目標 】 (1) 運動やスポーツで生じる障害について理解し、説明できる。 (2) ストレス理論を用いたスポーツ障害の予防と対策方法を理解し、説明できる。 (3) リハビリテーションへの心理学的視点に基づく効果的な取り組み方法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（バーンアウトと学習性無力感を調べる）に取り組む。(4.0hr)				第15回 運動やスポーツに関わる心理・行動の研究法 【 到達目標 】 (1) 運動やスポーツの心理学的研究方法を理解し、説明できる。 (2) 特に量的研究で用いられる統計分析法の種類を理解し、使用目的を説明することができる。 (3) 度数分布、平均、標準偏差を求め、標本の特徴をまとめ、説明することができる。 【授業時間外学習】 本時の復習課題に取り組むと共に、改めて全体をノートに基づき振り返る。(4.0hr)		
第8回 バーンアウト 【 到達目標 】 (1) 競技スポーツ場面でバーンアウトおよび学習性無力感の発症機序を理解し、説明できる。 (2) バーンアウトや学習性無力感に陥らないようにするための方法を理解・説明すると共に提案できる。 【授業時間外学習】 復習課題と予習課題（選手引退後に起こった事件について調べる）に取り組む。(4.0hr)						
【学習上の留意点】 パワーポイントを用いて要点を指摘し、口頭で詳細を説明する。受講者は、指摘された重要事項を整理しながら記録すると共に、集中してメモを取り、運動やスポーツの実践あるいはその指導に役立つオリジナルのノートの作成を目指さなければならない。また、毎時間、その時間の内容に関する復習課題と次時の内容に関する予習課題を提示する。特に、復習課題では、授業で説明された理論や心理学的知見を、スポーツの活動や指導の実践場面で具体的にどのように活用するのか、自らの考えをまとめ説明することが課題となる。したがって、授業以外の時間を有効に使い、学修事項の理解を深め、知識としての定着を図る努力が必要である。復習課題に対する回答には、評価とコメントを付しフィードバックするので、受講者は内容を確認の上、以降の自らの学修の参考にしなければならない。						
【教科書・参考書など】 教科書として「基礎から学ぶスポーツの心理学」（著者：佐々木万丈、出版社：勁草書房）を使用する。また、適宜、参考資料を配付する。						
【成績評価方法】 各授業回の予習課題と復習課題は提出が必須であり、毎回評価する。さらに期末試験を実施する。15回分の予習課題に対する評価、15回分の復習課題に対する評価、および期末試験の得点を総合して成績処理（S・A・B・C・D）を行う。なお、期末試験は100点満点で実施し60点に満たない場合は、予習課題と復習課題の評価を合わせても合格にはならないこととする。						

科目名	スポーツ心理学			担当者		
英文名	Sport Psychology					
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科
履修年次	2					
授業形態	講義	科目ナンバー	CBR109	卒業認定方針との関連		⑥
【到達目標】						
スポーツ心理学に関連する理論や研究知見および最新の研究成果に関わる基礎的事項を理解し説明できる。また、スポーツ競技者やダンサーとその指導者、健康運動活動に取り組む人々とその指導実践担当者、さらに、幼児を対象に運動あそび等を通じて発達を支援する保育者として、学修したスポーツ心理学の知見を有効に活用できる。						
【ルーブリック（学修の到達レベル）】						
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル
スポーツ心理学の基礎的事項・理論について		理論を理解し自らまとめて説明できる。		理論を教科書等を参照しながら説明できる。		理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見に関する事項		研究知見の要点を自らまとめて説明できる。		研究知見を資料等を参照しながら説明できる。		知見の理解が不十分で説明できない。
スポーツ心理学の研究知見の活用に関する事項		知見の活用を具体的に提案できる。		知見の活用法を理解しており、資料等を参考にしながら説明できる。		知見の活用に関する理解が不十分で意見が述べられない。
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】						
第1回 スポーツ心理学概観 【到達目標】 (1) スポーツ心理学の定義を理解し、説明することができる。 (2) スポーツ心理学における研究課題の枠組みを理解し、説明することができる。 【授業時間外学習】 復習課題（授業のまとめ）と予習課題（不安の役割を調べる）に取り組む。（4.0hr）				第9回 スポーツ傷害・障害と選手の心理 【到達目標】 (1) スポーツ選手の傷害・障害発生を心理学的に理解し、説明することができる。 (2) ストレス理論を用いたスポーツ傷害・障害の予防及び対処の方法を説明できる。 (3) リハビリテーションの心理的留意事項を理解し、効果的な取り組みの方法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（バーンアウト、学習性無力感について調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第2回 スポーツと不安 【到達目標】 (1) 不安には状態不安と特性不安が仮説的に定義されていることを理解し、説明できる。 (2) 逆U字理論を理解し説明できる。 (3) 不安と覚醒水準の関係を理解し、競技場面の緊張の調整に対する活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業のまとめ）と予習（ストレスの解説を読み自分の経験を整理）に取り組む。（4.0hr）				第10回 スポーツとバーンアウト 【到達目標】 (1) スポーツ選手のバーンアウトや体育学習者の学修性無力感の発症機序を説明できる。 (2) バーンアウトや学習性無力感に陥らないための対処法を、具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（配布資料を読んで自分の引退後を考える）に取り組む。（4.0hr）		
第3回 スポーツとストレス 【到達目標】 (1) スポーツ選手の認知や行動の問題の理解と改善に、心理学的ストレス研究がどのように貢献できるのかを説明できる。 (2) 競技場面のストレス状況を解消するための認知的評価と対処行動の活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（動機づけの解説を読みその定義を考える）に取り組む。（4.0hr）				第11回 スポーツとキャリアトランジション 【到達目標】 (1) スポーツ選手の競技引退に関わる問題や課題を理解し、説明することができる。 (2) 部活動引退後の自らのキャリア形成に関する展望を具体的に立案し提示できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（ライフスキルの定義を調べ、内容を整理する）に取り組む。（4.0hr）		
第4回 スポーツと動機づけ（1） 【到達目標】 (1) 動機づけ、欲求、誘因について理解し、説明できる。 (2) 内発的動機づけおよび外発的動機づけを理解し、それぞれの理論的背景を説明できる。 (3) 自己決定理論を理解し、スポーツ活動を適正に実施するための活用法を説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（資料を読みやる気高める方法を考える）に取り組む。（4.0hr）				第12回 スポーツとライフスキル 【到達目標】 (1) スポーツ活動により獲得される心理社会的スキルの内容を説明できる。 (2) 心理社会的スキルがライフスキルに般化することを理解し、その影響要因を説明できる。 (3) ライフスキルの形成に寄与するスポーツ活動の在り方を理解し、指導法を提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（LGBTを告白したスポーツ選手を調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第5回 スポーツと動機づけ（2） 【到達目標】 (1) 期待価値理論、原因帰属理論、社会的学習理論、達成目標理論をそれぞれ理解し、説明することができる。 (2) 動機づけの諸理論を活用したスポーツ場面のやる気高める方法について説明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（運動技能の分類について整理する）に取り組む。（4.0hr）				第13回 スポーツとジェンダー 【到達目標】 (1) ジェンダーの概念、LGBTQなどの基本的事項を理解し、説明できる。 (2) スポーツ活動場面のジェンダー問題や課題を具体的に説明できる。 (3) スポーツ活動に関わるジェンダー問題の課題解決について自らの考えを表明できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（神経性やせ症、神経性過食症、過食性障害について調べる）に取り組む。（4.0hr）		
第6回 スポーツと運動学習 【到達目標】 (1) 運動学習における運動技能と認知技能について理解し、説明することができる。 (2) 練習方法の種類について理解し、練習内容・手順について具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（ガイダンス仮説、文脈干渉効果などを調べる）に取り組む。（4.0hr）				第14回 スポーツと摂食障害 【到達目標】 (1) 摂食障害の一般的な症状について理解し、説明することができる。 (2) 国内外のスポーツ選手の摂食障害の実態とその原因を理解し、説明できる。 (3) スポーツ競技者の摂食障害を防ぐための認知・行動的留意事項を提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（平均が頻繁に使用される理由を考える）に取り組む。（4.0hr）		
第7回 運動学習とフィードバック 【到達目標】 (1) 練習の違い（ブロックとランダム）、文脈干渉効果、ガイダンス仮説を説明できる。 (2) フィードバックの種類と方法を理解し、説明できる。 (3) 運動学習の理論的背景に基づいた効果的な練習法を考案し説明することができる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（自分の心理的競技能力のレベルを測定する）に取り組む。（4.0hr）				第15回 スポーツ心理学研究法 【到達目標】 (1) 心理学研究法（質問紙法、面接法、事例研究法）の違いを理解し、説明できる。 (2) 量的研究で用いられる統計分析法の種類を理解し、使用目的を説明することができる。 (3) 度数分布、平均、標準偏差を求め、標本の特徴をまとめ、説明することができる。 【授業時間外学習】 本時の復習課題に取り組むと共に、改めて全体をノートに基づき振り返る。（4.0hr）		
第8回 スポーツと心理的競技能力 【到達目標】 (1) スポーツ選手に必要な心理的要素について理解し、説明できる。 (2) 自らの心理的競技能力を把握し、向上のための方法を具体的に提案できる。 【授業時間外学習】 復習（授業まとめ）と予習（自らを振り返りケガの要因をまとめる）に取り組む。（4.0hr）						
【学習上の留意点】						
パワーポイントを用いて要点を指摘し、口頭で詳細を説明する。受講者は、指摘された重要事項を整理しながら記録すると共に、集中してメモを取り、運動やスポーツの実践あるいはその指導に役立つオリジナルのノートの作成を目指す必要がある。また、毎時間、その時間の内容に関する復習課題と次時の内容に関する予習課題を提示する。特に、復習課題では、授業で説明された理論や心理学的知見を、スポーツの活動や指導の実践場面で具体的にどのように活用するのか、自らの考えをまとめ説明することが課題となる。したがって、授業以外の時間を有効に使い、学修事項の理解を深め、知識としての定着を図る努力が必要である。復習課題に対する回答には、評価とコメントを付しフィードバックするので、受講者は内容を確認の上、以降の自らの学修の参考にしなければならない。						
【教科書・参考書など】						
教科書として「基礎から学ぶスポーツの心理学」（著者：佐々木万丈、出版社：勁草書房）を使用する。また、適宜、参考資料を配付する。						
【成績評価方法】						
各授業回の予習課題と復習課題は提出が必須であり、毎回評価する。さらに期末試験を実施する。15回分の予習課題に対する評価、15回分の復習課題に対する評価、および期末試験の得点を総合して成績処理（S・A・B・C・D）を行う。なお、期末試験は100点満点で実施し60点に満たない場合は、予習課題と復習課題の評価を合わせても合格にはならないこととする。						

科目名	スポーツコンディショニング演習C (スポーツ選手の心理学)			担当者			
英文名	Seminar in Sport Conditioning C (Psychology for Athletes)						
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科	
履修年次	3		専門・選択				
授業形態	演習	科目ナンバー	SME314		卒業認定方針との関連	⑧	
【到達目標】							
競技場面で最適なパフォーマンスを発揮するための心理的コンディショニングの理論的背景と方法に関する基礎的知識を学び、体験や実習によって実践能力を身に付ける。また、心理的コンディショニングのために利用される各種の心理検査を実施することで、結果の見方、利用の仕方を理解し、自らのスポーツ活動や指導場面において活用できるようにする。1年次履修のスポーツ心理学で示された心理的課題を、具体的に解決するための理論や方法を実地に学び、活用できるようになることが本演習のねらいである。							
【ルーブリック(学修の到達レベル)】							
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル	
競技スポーツにおいてメンタルスキルを活用することの有効性および各種スキルの内容		競技者の心理的課題に応じたメンタルスキルの内容と活用法を適正に説明できる。		メンタルスキルの内容と活用法を授業ノートや資料を参考にしながら説明できる。		メンタルスキルの内容と活用法についての理解が不十分で適正な説明ができない。	
アスリートを対象に行われる心理検査の内容とその実施方法		検査目的・方法を理解し、結果から適正に課題を見出し、独自の対応策を提案できる。		検査目的・方法を理解し、結果からは一般的な内容の対応策であれば提案することができる。		検査目的・方法の理解が不十分で、結果の解釈や対応策の提案などができない。	
各種メンタルスキルの理論的背景とその実践方法		各種メンタルスキルを理解し、正しい方法で主体的かつ継続的に実践することができる。		各種メンタルスキルを理解しており、実施法について指導を受けながら実践することができる。		各種メンタルスキルの理論的背景に関する理解が不十分で適正かつ継続的な実践ができない。	
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】							
第1回 スポーツと心理的コンディショニング：概論				第9回 イメージ技法(1)、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習8(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)心理的コンディショニングに関わる内容や用語が説明できる。 (2)心理的コンディショニングの必要性を理解し、説明できる。				【到達目標】 (1)イメージ技法の留意事項を理解し、説明できるとともに実施できる。 (2)AT標準練習・全公式および漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 メンタルマネジメント、メンタルトレーニング、メンタルスキルの概念を整理する。(4.0hr)				【授業時間外学習】 一般的イメージ、漸進的筋弛緩法、呼吸法、及びATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第2回 心理検査概論、自律訓練法概論および実習1(含：呼吸法)				第10回 イメージ技法(2)、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習9(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)心理検査の目的、利用上の留意点を理解し、説明できる。 (2)自律訓練法(AT)の実施方法を理解し、その手続きに従って実践できる。 (3)腹式呼吸法の実施方法を理解し、その手続きに従って実践できる。				【到達目標】 (1)イメージ技法の留意事項を理解し、説明できるとともに実施できる。 (2)AT標準練習・全公式と漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 自律訓練法、腹式呼吸法を1日3回行い、その練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】 用具のイメージ練習、呼吸法、及びATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第3回 心理検査(1)：TSMI、自律訓練法実習2(含：呼吸法)				第11回 イメージ技法(3)、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習10(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)TSMIの目的と実施方法を理解し、検査結果を適正に解釈できる。 (2)AT・四肢重感練習を留意事項に注意しながら実践できる。				【到達目標】 (1)イメージ技法の留意事項を理解し、説明できるとともに実施できる。 (2)AT標準練習・全公式と漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 TSMIの結果から自己を分析・考察する。呼吸法とATを練習し練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】 パフォーマンスの一部スキルのイメージ練習、呼吸法、ATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第4回 心理検査(2)：DIPCAIII、自律訓練法実習3(含：呼吸法)				第12回 イメージ技法(4)、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習11(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)DIPCAIIIの目的と実施法を理解し、検査結果を適正に解釈できる。 (2)AT・四肢温感練習を留意事項に注意しながら実践できる。				【到達目標】 (1)イメージ技法の留意事項を理解し、説明できるとともに実施できる。 (2)AT標準練習・全公式と漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 DIPCAIIIの結果から自己を分析・考察する。呼吸法とATを練習し練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】 最高パフォーマンスのイメージ練習、呼吸法、及びATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第5回 心理検査(3)：POMS、自律訓練法実習4(含：呼吸法)				第13回 認知技法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習12(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)POMSの目的と実施法を理解し、検査結果を適正に解釈できる。 (2)AT・呼吸調整練習を留意事項に注意しながら実践できる。				【到達目標】 (1)認知技法を理解し、「誤った12の考え方」を説明できる。 (2)AT標準練習・全公式と漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 POMSの結果から自己を分析・考察する。呼吸法とATを練習し練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】 認知技法の要点をまとめる。呼吸法、及びATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第6回 心理検査(4)：日本版STAI、自律訓練法実習5(含：呼吸法)				第14回 目標設定技法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習13(含：呼吸法)			
【到達目標】 (1)STAIの目的と実施法を理解し、検査結果を適正に解釈できる。 (2)AT・腹部温感練習を留意事項に注意しながら実践できる。				【到達目標】 (1)目標設定技法を理解し、マンダラチャートを用いて目標を設定することができる。 (2)AT標準練習・全公式と漸進的筋弛緩法を実践できる。			
【授業時間外学習】 STAIの結果から自己を分析・考察する。呼吸法とATを練習し練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】 マンダラチャートを用い目標を作成する。呼吸法とATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第7回 心理検査(5)：TEG、自律訓練法実習6(含：呼吸法)				第15回 ベアハンドヒーリング(含：呼吸法)・授業のまとめ			
【到達目標】 (1)TEGの目的と実施法を理解し、検査結果を適正に解釈できる。 (2)AT・額部涼感練習を留意事項に注意しながら実践できる。				【到達目標】 (1)ベアハンドヒーリングの方法について理解し実践できる。 (2)第1回から第14回の授業をまとめ、メンタルスキルの重要性について説明できる。			
【授業時間外学習】 TEGの結果から自己を分析・考察する。呼吸法とATを練習し練習結果をまとめる。(4.0hr)				【授業時間外学習】ベアハンドヒーリングを身近な人に実践する。呼吸法とATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)			
第8回 注意集中技法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法実習7(含：呼吸法)							
【到達目標】 (1)スインによる注意力コントロールスキルを理解し、実践できる。 (2)AT標準練習・全公式を留意事項に注意しながら実践できる。 (3)漸進的筋弛緩法について理解し、適正に実施することができる。							
【授業時間外学習】 漸進的筋弛緩法、呼吸法、及びATを練習しその結果をまとめる。(4.0hr)							
【学習上の留意点】							
心理的コンディショニングに用いるスキルの効果は、それぞれの正しい知識と実施方法を身につけることで得られる。しかし、その効果は容易に得られるものではないため、継続的な練習と実践が必要となる。したがって、各回で取り上げたメンタルスキルの実習を自習課題とし、その記録を継続する。受講者は練習状況、効果の有無、実践に関わる疑問点等をまとめ、翌週の授業で報告しなければならない。以上のことから、本演習を受講する場合は、メンタルスキルの練習に積極的に取り組むことが求められる。							
【教科書・参考書など】							
教科書は特に指定しない。適宜、参考資料を配付する。 参考書としては日本スポーツ心理学会・編「スポーツメンタルトレーニング教本」(大修館書店)などを使用する。							
【成績評価方法】							
毎時間のレポート(メンタルスキルの実習記録も含む)を40%、期末のレポートを60%として評価する。							

科目名	スポーツ科学論演習			担当者		
英文名	Seminar in Sport Sciences					
単位数	2	科目区分・必修 ／選択の区別	スポーツ科学科	ダンス学科	健康スポーツ学科	子ども運動学科
履修年次	3		専門・必修			
授業形態	演習	科目ナンバー	SMR401		卒業認定方針との関連	⑥⑦⑧
【到達目標】						
スポーツ選手や体育授業に取り組む学習者の心理や行動に関する研究方法ならびに質問紙調査法によるデータの収集と統計解析プログラムなどを用いたデータ分析の方法について理解し、統計解析のためのフリーソフト「JS-STAR」と本学において使用可能な統計プログラムSPSSおよび表計算プログラム・エクセルを用いて基本的な統計分析を行うができる。また、分析結果を適正に読み取り、何がどのように明らかになったのかを文章にまとめ、説明することができる。						
【ルーブリック（学修の到達レベル）】						
学修内容		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		未到達レベル
スポーツ心理学における質問紙調査の実施方法		調査の必要要件を備えた質問紙を自らのアイデアに基づき作成できる。		資料等を参照し、実施可能な質問紙を作成できる。		質問紙調査の必要要件が理解できておらず、具体的に質問紙を作成することができない。
調査により収集したデータの適正な処理と分析		教員を頼ることなく統計ソフトを利用し、適正なデータ入力と目的に適った分析ができる。		教員の支援を受け、また資料等を参考にしながら、ある程度は主体的にデータ入力と分析ができる。		データの基本的処理と統計分析が、教員の支援がないとできない。
分析結果を正しく解釈し適切に文章で解説できる。		統計量の読み取りを分析の目的に応じて行うことができ、さらに文章で説明することができる。		教員の支援があれば、ある程度は主体的に目的に応じた統計量の読み取りと文章による説明ができる。		分析結果の読み取りと文章化が、教員の支援がないとできない。
【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】						
第1回 スポーツ心理学の研究デザイン 【 到達目標 】 (1) スポーツ心理学に関わる研究方法の枠組みを理解し、自らが行う調査研究の方法を適正に定めることができる。 【授業時間外学習】 研究の枠組みについて復習課題に取り組むと共に次回内容の予習に取り組む。(4.0hr)				第9回 調査テーマ、分析方法の決定 【 到達目標 】 (1) 心理学的調査のテーマと変数の決定方法や、研究目的に応じた分析方法について理解し、調査方法を設定できる。 【授業時間外学習】 演習で設定した研究テーマ、独立変数、従属変数、調査・分析方法の再確認を行なう。(4.0hr)		
第2回 心理尺度を理解するための基礎知識と心理尺度作成法 【 到達目標 】 (1) 収集データのコーディングの意味と方法について理解し、データを実際にファイル化する。 【授業時間外学習】 練習用データを用いてデータファイルのつくり方を練習する。(4.0hr)				第10回 心理尺度の作成と調査準備 【 到達目標 】 (1) 設定した研究課題に関わる心理尺度を作成するための資料を収集し、調査項目を設定できる。 【授業時間外学習】 調査項目の吟味を行なうと共に、作成した質問紙を実施しデータを収集する。(4.0hr)		
第3回 心理尺度を理解するための基礎知識と心理尺度作成法 【 到達目標 】 (1) 独立変数、従属変数、剰余変数について理解し、説明できる。 (2) 信頼性、妥当性の概念について理解し、説明できる。 【授業時間外学習】 関心のあるスポーツの心理的課題を整理し、それらの先行研究をレビューする。(4.0hr)				第11回 収集データの整理と入力 【 到達目標 】 (1) 調査計画に基づき調査を実施しデータを収集することができる。 (2) データを入力し、コーディングして整理することができる。 【授業時間外学習】 収集・入力したデータの度数分布、記述統計を求め標本の特徴を整理する。(4.0hr)		
第4回 データの分布、正規分布、代表値 【 到達目標 】 (1) 度数分布、正規分布の意味や特徴を理解し、説明できる。 (2) 分布を説明するための各種代表値の意味を理解し、説明できる。 【授業時間外学習】 練習用データの入力作業を行い、さらにデータの分布状況を確認する。(4.0hr)				第12回 統計分析の実施と分析結果の整理(1) 【 到達目標 】 (1) 研究計画に基づいて統計分析を行い、分析結果を適正に解釈し、また、整理することができる。 【授業時間外学習】 自らのデータファイルに関して研究テーマに沿った分析を各種試みる。(4.0hr)		
第5回 平均、分散、偏差、標準偏差 【 到達目標 】 (1) 平均、分散、偏差、標準偏差の意味を理解し、説明できる。 【授業時間外学習】 配布される練習用データファイルの記述統計を求め標本の特徴をまとめる。(4.0hr)				第13回 統計分析の実施と分析結果の整理(2) 【 到達目標 】 (1) 分析結果をわかりやすく整理し、資料にまとめることができる。 【授業時間外学習】 考察により明らかになったことを発表用のスライドにまとめる。(4.0hr)		
第6回 t検定 【 到達目標 】 (1) t検定の意味、計算の手順、有意性検定手順を理解すると共に実際にデータ分析に用いることができる。 【授業時間外学習】 練習用データファイルを用いてt検定の実施手順や考察の仕方を練習する。(4.0hr)				第14回 調査・分析結果の発表と討論 【 到達目標 】 (1) 調査分析結果を発表し明らかになった事項を他者と討議できる。 (2) 残された問題点や検討課題を明確にすることができる。 【授業時間外学習】 発表・討議によって指摘された事柄をふまえ、改めてデータ分析する。(4.0hr)		
第7回 χ^2二乗検定 【 到達目標 】 (1) χ^2 二乗検定の意味、計算の手順、有意性検定の手順を理解すると共に実際にデータ分析に用いることができる。 【授業時間外学習】 練習用データファイルを用いて χ^2 二乗検定の実施手順や考察の仕方を練習する。(4.0hr)				第15回 心理調査に関わる倫理について 【 到達目標 】 (1) アンケート調査実施に関わる倫理的問題を理解し、どのような手続きを経なければならないかを説明できる。(2) スポーツ心理学における心理尺度を用いた研究計画から発表までの流れと、収集したデータの適正な処理と結果発表の仕方を理解し、さらにそれらを実践することができる。 【授業時間外学習】 調査用紙の作成過程、分析・結果・考察を振り返り、今後の調査の課題を整理する。(4.0hr)		
第8回 相関分析 【 到達目標 】 (1) 相関分析の意味、計算の手順、有意性検定の手順を理解すると共に実際にデータ分析に用いることができる。 【授業時間外学習】 練習用データファイルを用いて相関分析の実施手順や考察の仕方を練習する。(4.0hr)						
【学習上の留意点】						
インターネット上からダウンロードし自由に使用できる統計プログラムを用いるので、受講者はインターネットに接続できるノートパソコンを持参して出席することが望ましい。本演習の学修内容は心理学的研究を行う場合の必須の内容である。受講者は集中して取り組む必要がある。						
【教科書・参考書など】						
教科書は特に指定しない。適宜、参考資料を配付する。 参考書としては、村上宣寛・著「心理尺度の作り方」（北大路書房）、徳永幹雄・著「体育・スポーツの心理尺度」（不昧堂出版）などを用いる。						
【成績評価方法】						
統計法に関わる領域の作業課題と期末の本演習全般を総括するレポート課題を併せて100%とし評価する。						

科目名	スポーツ心理学特講		担当者		
英文名	Sport Psychology				
標準履修年次	1年	単位	2単位	区分	特講・選択
【授業概要・方法】					
<p>本講義では、体育、競技スポーツ、健康スポーツ・運動に取り組む、学習者、選手、市民、あるいは指導者等にとって、その取り組みの成果をより高いものにするための心理学的課題を取り上げて、関連する理論と最新の知見をレビューすることによって、スポーツ心理学に対する理解を深めていく。授業では、1時間ごとに話題提供を行い、資料を読み解き、全体のディスカッションを通してスポーツに関わる人々の心理学的課題を考察していく。</p>					
【授業計画】					
1. スポーツ心理学の歴史		9. 競技とスポーツ心理学（3）			
2. スポーツ心理学研究法（1）調査法		10. 健康運動とスポーツ心理学（1）			
3. スポーツ心理学研究法（1）分析法		11. 健康運動とスポーツ心理学（2）			
4. 体育とスポーツ心理学（1）		12. 健康運動とスポーツ心理学（3）			
5. 体育とスポーツ心理学（2）		13. 舞踊とスポーツ心理学（1）			
6. 体育とスポーツ心理学（3）		14. 舞踊とスポーツ心理学（2）			
7. 競技とスポーツ心理学（1）		15. 舞踊とスポーツ心理学（3）及び授業のまとめ			
8. 競技とスポーツ心理学（2）					
【到達目標】					
<p>(1) スポーツ心理学の検討課題を、スポーツや運動に取り組むことの様々な視点から理解し、説明できる。 (2) スポーツ心理学の研究方法を、研究事例を通じて理解し、説明できる。 (3) スポーツ心理学におけるデータ分析の手法について、研究事例を通じて理解し、説明できる。 (4) スポーツを心理学的視点から検討することの意義を理解し、説明できる。</p>					
【受講上の留意点】					
<p>本特講では、学部において学修したスポーツ心理学の基礎的内容をさらに詳細に深く掘り下げて検討する。したがって、受講者はスポーツ心理学並びに心理学の基本的事項を理解しておく必要がある。</p> <p>※ハイフレックス型対応院生については、ハイフレックス型で対応する。</p>					
【授業時間外学修】					
<p>各時間に次週のトピックについて予告するので、関連する心理学的検討課題の予習を行う必要がある。また、各時間に取り上げた検討課題に対する理解をさらに深めるための復習が必須である。</p>					
【教科書・参考書など】					
<p>各時間に検討課題に関わる研究事例、背景となる理論等についての資料を配布する。教科書は特に指定しないが、以下は参考図書として理解を深めるために利用することを勧める。日本スポーツ心理学会編・最新スポーツ心理学その軌跡と展望（大修館書店）、スポーツ社会心理学研究会（訳）・体育教師のための心理学（大修館書店）、西田保編・スポーツモチベーション（大修館書店）、佐々木万丈著・基礎から学ぶスポーツの心理学（勁草書房）</p>					
【成績評価方法】					
<p>期末に本特講全般を総括するレポート課題を課し評価する（100％）。</p>					
【関連科目】					
<p>体育・スポーツ教育論特講、統計・調査方法演習</p>					