

科目名	体育心理学			担当教員	煙山 千尋	
単位	2単位	講義区分	講義		ナンバリング	
期待される学修成果						
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	専門健康心理士としての実務経験を活かし、体育心理学の基礎理論と実践を関連づけながら、体育授業や運動指導の現場で求められる心理的健康の維持・増進に向けた支援の視点と具体的な関わり方について講義する。					
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、心理学の観点から説明することができる。 学んだ知識や心理学的な考え方を保健体育の授業、スポーツ競技、運動指導、健康教育等の実践現場に応用し、自分の考えや認識を深めることができる。					
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、日常の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。 【デジタル技術利用 該当番号：①、③】					

授業計画	
第1回	体育心理学の概要
第2回	運動・体育場面における心理的スキル
第3回	動機づけと目標設定 ―「やる気」を引き出す心理的支援―
第4回	適度な緊張と情動調整
第5回	注意集中とつまずきへの対応 ―スランプ・不調への心理的支援―
第6回	イメージトレーニングと運動パフォーマンス
第7回	体育・運動指導における心理的配慮 ―技能学習と指導の工夫―
第8回	集団への指導と集団づくりの心理
第9回	健康運動・身体活動と心理的健康
第10回	運動・身体活動の実践と継続を支える心理・社会的要因
第11回	ストレスと運動・スポーツ ―心身の健康との関係―
第12回	運動学習と心理的要因
第13回	実験（フィードバックと運動学習）
第14回	実験の振り返りと体育・運動指導への応用
第15回	まとめと修学到達度の確認テスト

事前学修		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		授業で使用したプリントを振り返り、重要な用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%	確認テストを実施し、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評価する
上記以外の試験・平常点評価	10%	実験・課題などへの取り組み
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

補足事項	遅刻・早退は欠席数 0.5回分として扱う。
------	-----------------------

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				