

## スポーツ心理学

2 units (selection) 2nd-year(1st semester, intensive)

・, [teppeiyukizane](mailto:teppeiyukizane@ias.tokushima-u.ac.jp) · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** スポーツ活動における運動技能の習得や発揮に関わる心理的要因の種類や影響について述べるとともに、効果的なスポーツ活動を実践するための方法と留意点について学習する。

**Outline)** 各時間に提示されたテーマに関する解説を授業者が行った後、それらに関する質疑応答・討議を行う。

**Keyword)** 運動学習, パフォーマンス発揮, 心理的要因, 練習方法, 人格形成

**Goal)** 運動技能の習得や発揮に関わる心理的要因の種類や影響について理解する。

**Schedule)**

1. スポーツ心理学とは、何をする学問なのか。
2. 人の運動行動の制御には、どのような器官がどのような形で関与しているのか。(運動制御)
3. 人の運動行動の良し悪しは、どのような要因によって左右されているのか。(内的要因1)
4. 人の運動行動の良し悪しは、どのような要因によって左右されているのか。(内的要因2)
5. 人の運動行動の良し悪しは、どのような要因によって左右されているのか。(内的要因3)
6. 運動技能の習得段階において、どのような要因が影響を及ぼしているのか。(外的要因1)
7. 練習効果を高めるためには、どのようなことに留意しながら練習・指導すべきか。(外的要因2)
8. 練習効果を高めるための特殊な練習方法には、どのようなものがあるか。(心理的トレーニング1)
9. 練習効果を発揮させるためには、どのようなことに配慮すればよいか。(心理的トレーニング2)
10. 練習効果を発揮させるためには、どのようなことに配慮すればよいか。(心理的トレーニング3)
11. 練習効果を発揮させるために、ICTをどのような形で利用すればよいか。
12. 人間の「遊び」は、子どもの発育・発達上、どのような意味を持っているか。
13. スポーツ活動は、子どもの人格形成にどのような影響を与えるか。
14. スポーツ活動と体育授業との関わりはどうあるべきか。
15. これからのスポーツ活動における心理学的課題は何なのか。

16. 最終テスト

**Evaluation Criteria)** 全授業時間の2/3以上の出席率を満たした者を評価の対象者とする。評価は出席率[10%]、授業中に提示した課題に対する意見発表や提出物[40%]、最終ペーパーテスト[50%]の結果を総合して行う。

**Re-evaluation)** 無

**Textbook)** 特に指定しない。授業はパソコンによる資料提示によって行う。

**Reference)** 第1回目の授業において紹介する。

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218738>

**Contact)**

⇒ 賀川

⇒ yukizane (sport management laboratory, +81-88-656-7286, [yukizane@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:yukizane@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (Office Hour: 毎週木曜日夕方)

**Note)** 隔年開講。本年度開講せず