

スポーツ心理学

履修年度	2026
担当教員	田中 博史
連番	
曜日・時限・開講期	
期間	後期
授業形態	講義
分野系列	<選択科目(専門)>
学年	2年生
単位	2
開講キャンパス	
科目ナンバリング	182SPSC0621 J
科目とDPの関連	DP1-1★3/DP2-1★2/DP3-1★2
備考	
最終更新日	2025/12/3 15:17

授業の概要	<p>スポーツ心理学は、スポーツに関する人間の心理的現象を扱う心理学の一領域として位置づけられ、「スポーツスキルの制御と学習」「パーソナリティー」などの心理学的基礎から「競技者・指導者の心理」「メンタルトレーニング」などの競技力向上を目的とした内容が含まれる。</p> <p>本講義では、スポーツに関する心理学的諸事について広範囲に学習し、スポーツにおける「こころ」の重要性を理解し、それを「からだ」の諸現象と関連させることによって、様々なスポーツ場面で良好な活動を推進するための心理学的アプローチについて探求する。</p>	
授業の到達目標	<p>(1) スポーツにおけるスキルの学習、発育発達、パーソナリティーについて説明できる。</p> <p>(2) スポーツ実施者の心理面について評価することができる。</p> <p>(3) スポーツにおける諸活動に影響を及ぼす心理的諸原則について説明できる。</p>	
DP一覧表		
授業の方式	対面方式	
授業の方法①	<ul style="list-style-type: none"> ・講義形式で行う ・各回で使用する資料はmanabaを通じて配布する 	
授業の方法②	特徴	該当有無
	A：企業や自治体と連携した課題解決型学習（PBL）	
	B：討議（ディスカッション、ディベート等）	
	C：グループワーク	
	D：プレゼンテーション	
	E：実習、フィールドワーク	
	F：双方向授業（ICT活用あり：クリック、DBmanaba等）	
	G：双方向授業（ICT活用なし：対話型、リアクションペーパー等）	
	H：授業前に課題等で事前学習し、授業では復習や応用を行う（反転授業）	
	I：外国語のみで行われる授業	
	J：インターネットを通じて無償で入手可能な授業教材等を利用した授業	
	K：統一試験結果に基づくクラス編成による授業	
L：少人数クラス編成による授業		
M：国内の特定の地域に対する理解を深めることを目的とした授業		

	授業内容	担当教員
第1回	ガイダンス	田中博史
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	スポーツ心理学に関する書籍を読むこと	4時間
第2回	授業内容	担当教員
	スポーツと心	田中博史
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	講義内容を読み返し理解を深めるとともに、次回の資料に目を通しておくこと	4時間
第3回	授業内容	担当教員
	スポーツスキルの制御と学習	田中博史
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	講義内容を読み返し理解を深めるとともに、次回の資料に目を通しておくこと	4時間

授業 計画	第4回	授業内容	担当教員
		スポーツスキルの効果的な学習法	田中博史
		準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	第5回	授業内容	担当教員
		スポーツと発育発達	田中博史
		準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	第6回	授業内容	担当教員
		スポーツと社会心理	田中博史
		準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	第7回	授業内容	担当教員
		スポーツとパーソナリティー	田中博史
		準備学修（予習・復習等）	必要な時間
	第8回	授業内容	担当教員
		パーソナリティー評価の実際	田中博史
		準備学修（予習・復習等）	必要な時間
第9回	授業内容	担当教員	
	コーチングの心理	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第10回	授業内容	担当教員	
	スポーツとモチベーション	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第11回	授業内容	担当教員	
	スポーツメンタルトレーニングの概要	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第12回	授業内容	担当教員	
	スポーツメンタルトレーニングの実際	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第13回	授業内容	担当教員	
	スポーツコンディショニング	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第14回	授業内容	担当教員	
	健康スポーツにおけるスポーツ心理学	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
第15回	授業内容	担当教員	
	授業内容に関するまとめと評価	田中博史	
	準備学修（予習・復習等）	必要な時間	
		授業全体の内容が自身の今後のスポーツ活動にどのように活かされるのかについてまとめること	4時間

フィードバックの方法		毎時間授業の冒頭に課題を行い、その都度フィードバックする。 必要に応じてDBmanabaを使用してフィードバックする。	
教科書		特定のテキストは使用しない、教員オリジナルの資料を配付する。	
参考文献など		なし	
成績評価の方法・基準	評価方法	割合(%)	評価基準
	筆記試験	70	期末テストの結果
	実技評価	0	特になし
	レポート評価	20	授業内レポート
	平常点評価	10	授業への参加態度
その他	0	欠席が全授業回数の3分の1を超えた場合は、自動的に評価の対象外とする。	
履修上の注意		スポーツ選手に関する話題を新聞・ニュース等で確認しておくこと。	
連絡先・連絡方法など		研究室：東松山キャンパス9号館1階104号教室 E-mail:tanakah@ic.daito.ac.jp	
当該科目に関連する実務経験の有無		なし	
実務経験の内容および当該科目への活かし方		なし	
その他		特になし	