

科目名 (科目番号)	スポーツ心理学	教員名 永井 智	学科等	理学療法	選択	履修年次	1
	(時間割参照)		曜日・時限等	時間割表参照		単位数	1
			授業形態	演習	オフィスアワー	月3 A304研究室	
授業概要	コーチに求められるコミュニケーションスキル、リーダーシップスキル、プレゼンテーションスキル、ファシリテーション等の対他者への対応とコーチのセルフマネジメントといった対自己力を磨く方法について学ぶ。また、スポーツが人格形成に及ぼす効果やスポーツに関連した行動変容やストレス対処に関連する基本的事項についても学ぶ。						
目的・目標	対他者力、対自己力を磨き、効果的なコーチングを実践できるようになる。また、心理的スキルの基礎知識を習得し、コーチとプレイヤーの相互作用を高める指導が行えるようにする。						
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	対他者力を磨こう	到達目標:コミュニケーションスキルを身につけ、プレイヤーと良好な関係を築けるようになる。 学習内容:コミュニケーションの要素、観察と傾聴、問いかけのスキルについて学習する。				
	2	対他者力を磨こう	到達目標:リーダーシップスキルやプレゼンテーションスキルを身につけ、プレイヤーと良好な関係を築けるようになる。 学習内容:リーダーシップを構成している要素やさまざまなリーダーシップのあり方、プレゼンテーションの手法について学習する。				
	3	対他者力を磨こう	到達目標:ファシリテーションスキルやその他の対他者スキルを身につけ、プレイヤーと良好な関係を築けるようになる。 学習内容:ファシリテーションの活用法やメンタリング、チームビルディング、コンフリクトマネジメントの手法について学習する。				
	4	対自己力を磨こう	到達目標:コーチに関する知識やスキルをどのように向上させていくことができるかについて考え、個人の知識やスキル向上につなげる。 学習内容:コーチの学びの場、省察の過程やコーチの成長過程、コーチデベロッパー役割について学習する。				
	5	対自己力を磨こう	到達目標:コーチが直面しやすい心理的課題と対処法について理解する。 学習内容:コーチの心理的ストレスと対処法、アンガーマネジメント、成長的マインドセットについて学習する。				
	6	対自己力を磨こう	到達目標:さまざまな思考法や伝達法を理解し、効果的なリーダーシップを発揮できるようになる。 学習内容:倫理的思考、分析的思考とシステム思考、創造的思考や批判的思考について学習する。				
	7	心のトレーニング	到達目標:スポーツと心の関係を理解し、指導やコーチングの場面で活かせるようにする。 学習内容:スポーツにおける動機づけ、メンタルマネジメント(メンタルトレーニング、リラクゼーション)、あがりやプレッシャーとイメージトレーニングについて学ぶ				
	8	心のトレーニング	到達目標:技術指導における効果的な指導法や心理的問題に関する問題解決のための方法について理解する。 学習内容:個人差を考慮したコーチング、技能の習得と指導法、心理的コンディショニング、心理的サポート手法について学ぶ				
成績評価の方法・基準	課題レポート(70%) + 筆記試験(30%) ※対面・オンライン共通						
教科書	リファレンスブック これからの体育・スポーツ心理学		國部雅大, 雨宮怜, 他(編)		公益財団法人日本スポーツ協会 講談社		
参考図書							
教員からのメッセージ	(公財)日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目であり、公認スポーツ指導者養成講習会共通科目になります。授業内でグループディスカッションが行われることもあります。自分の考えをまとめて発表するには、それまでの授業内容を理解しておくことが大切です。公認心理師を有する教員がこの授業を担当します。 オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知します。						