

科目ナンバリング		U-LAS40 20034 LJ26							
授業科目名 <英訳>		スポーツ心理学 Sports Psychology			担当者所属 職名・氏名		人間・環境学研究科 教授 久代 恵介		
群	健康・スポーツ科目群		分野(分類)	健康・スポーツ科学(発展)		使用言語	日本語		
旧群		単位数	2単位	週コマ数	1コマ	授業形態	講義（対面授業科目）		
開講年度・ 開講期	2026・後期		曜時限	月4		配当学年	全回生	対象学生	全学向
（総合人間学部の学生は、全学共通科目として履修登録できません。所属部局で履修登録してください。）									
[授業の概要・目的]									
運動パフォーマンス向上の方法を身体と心のつながりから学んでいく。 運動パフォーマンスを向上させるためには、ハードウェアとしての身体とソフトウェアとしての心が調和して機能する必要がある。本講義では、先人たちが遺した研究成果にふれながら、日常の運動現象のしくみやスポーツ場面における運動技能向上の方法について、ソフトとハードの両側面から学ぶ。さらに、一流スポーツ選手や指導者の取り組みにふれながら、パフォーマンス向上に求められる知識と考え方を深めていく。									
[到達目標]									
本講義を通して、運動がうまくなるための幅広い知識習得を目指す。									
[授業計画と内容]									
授業はフィードバックを含め全15回の実施を予定している。 毎回授業前半部では、一流スポーツ選手や指導者、競技団体におけるパフォーマンス向上の取り組みを紹介する。 授業後半部では、以下のトピックについて解説する。 ・イントロダクション（第1週） ・身体運動発現の機構について（第2～4週） ・運動パフォーマンス向上について（第5～13週） ・復習とまとめ（第14週）									
[履修要件]									
特になし									
[成績評価の方法・観点]									
毎回の授業時に提出するコメントシートの内容と提出状況にもとづき総合的に評価する。									
[教科書]									
授業中に指示する									
[授業外学修（予習・復習）等]									
前回までの内容を理解しておくこと。									
[その他（オフィスアワー等）]									
受講希望者数が適正人数を越える場合は、制限を行う場合がある。									
[主要授業科目（学部・学科名）]									