

Course number		U-LAS40 20034 LJ26					
Course title (and course title in English)		スポーツ心理学 Sports Psychology		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Graduate School of Human and Environmental Studies Professor,KUSHIRO KEISUKE	
Group		Health and Sports		Field(Classification)		Health and Sports Sciences(Development)	
Language of instruction		Japanese		Old group		Number of credits 2	
Number of weekly time blocks		1	Class style		Lecture (Face-to-face course)	Year/semesters 2026・First semester	
Days and periods		Mon.4		Target year		All students	Eligible students For all majors
(Students of Faculty of Integrated Human Studies cannot take this course as liberal arts and general education course. Please register the course with your department.)							
[Overview and purpose of the course]							
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。							
[Course objectives]							
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。							
[Course schedule and contents]							
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）							
[Course requirements]							
None							
[Evaluation methods and policy]							
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。							
[Textbooks]							
Instructed during class							
----- Continue to スポーツ心理学(2)↓↓↓							

スポーツ心理学(2)

[Study outside of class (preparation and review)]

前回までの内容を理解しておくこと。

[Other information (office hours, etc.)]

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。

[Essential courses]