

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
スポーツ心理学 Sports Psychology		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(健康運動実践指導者・スポーツプログラマー資格取得者は必修)	特にありません
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特にありません				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者・スポーツプログラマー資格関連科目				
担当者に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
田中雅子		非常勤講師控え室	授業内で説明する	授業中に指示します
授業の概要				
フィットネスクラブを始め様々な指導現場でクライアントからの心理的サポートの要求は高い。そこでスポーツ心理学の基礎的な理論を学び、日常生活に出現する様々な現象を心理的に検証することによってスポーツの指導者としてクライアントへの心理的介入を含むカウンセリングおよびアドバイスができるようにする。さらに様々な年代のクライアントの行動・心理を理解しクライアントに対して運動への参加、運動継続の支援ができるようにする。				
授業の目標				
①健康運動実践指導者としてクライアントに対し、適切な心理的アドバイスができるようにする。 ②行動変容の知識を活かし、クライアントに対し適切なカウンセリングができるようにする。 ③クライアントの心理に沿い信頼される指導者の資質を身につける。				
授業の方法				
講義形式				
学習の成果（学習成果）				
①スポーツ指導者が置かれている現状と役割を理解し、運動指導者としてどのような働きかけを行うか計画することが出来る。 ②スポーツの指導者としてクライアントへの心理的介入方法を実践することができる。 ③特定保健指導におけるスポーツ指導者に要求される「行動変容の技術」を用いたカウンセリングができる。 ④ダイエット指導におけるクライアントの心理的抵抗に対処し正しい知識を伝えクライアントの行動を変容させることができ				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス フィットネス現場の現状と求められる心理的スキル（フィットネス指導者の活動場所）			
第2回目	運動実践に関わる心理的要因			
第3回目	運動実践によって得られる心理・社会的効果の内容とその効果を高める要因			
第4回目	個別指導における動機づけカウンセリングの方法			
第5回目	運動実践に関する動機づけ理論			
第6回目	動機づけとカウンセリングの実際			

第7回目	学習と指導法	
第8回目	カウンセリングの実際 減量指導	
第9回目	心と身体から見た現代社会におけるフィットネス	
第10回目	日常生活における心理的理論の活用とレポート作成	
第11回目	行動変容の実際（１）	
第12回目	行動変容の実際（２）	
第13回目	行動変容の実際（３）	
第14回目	ケーススタディ（１）と試験	
第15回目	ケーススタディ（２）とこれまでのまとめ	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	30%	出席をはじめ授業へ参加態度を評価します。
レポート	20%	心理学用語を用い事例を挙げたレポートを作成します。
調査報告書		
小テスト		
試験	50%	筆記試験 資料持込可
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
「健康運動実践指導者養成テキスト」健康体力づくり事業財団 運動指導者のための行動変容入門ライフスタイル・プランナーへの道 早稲田大学応用健康科学研究室		
履修上の留意点・ルール		
自ら考え積極的な発言を望みます。 毎回の授業で課題を出します。自らの心理的变化に気づき課題に取り組んでください		