

# 第3章

## スポーツの心理 I

テキスト51～76ページ

### ■学習した項目

#### 1 スポーツと心

スポーツ活動が心に及ぼす影響とスポーツ活動を行ううえでの心の要素など、より適切な指導やコーチングを行うために理解しておくべきスポーツと心の関係。

#### 2 スポーツにおける動機づけ

スポーツにおける動機づけの役割とその意味。動機づけを高める原理や具体的な方法など。

#### 3 コーチングの心理

〈技能の練習と指導〉〈プレイヤーの個人指導と心理的問題〉〈チームの指導と心理的問題〉〈コーチング評価〉の4つの項目に分け、コーチング実践に伴うさまざまな条件のもとでの、心理的配慮とスキルなど。

Q1 テキストではスポーツと心にかかわる諸問題として8つの問題を上げています。それぞれの問題をまとめ、具体例を考えてみましょう。➡52～53ページ

スポーツ技能の習得、練習にかかわる問題	発達、加齢にかかわる問題
性格や個性および態度にかかわる問題	スポーツ集団と人間関係にかかわる問題
指導法にかかわる問題	競技者の精神面の強化にかかわる問題
心の健康にかかわる問題	スポーツ傷害と不適応にかかわる問題