

『スポーツ・運動・パフォーマンスの心理学』
くはじめて学ぶ 健康・スポーツ科学シリーズ 12>
復習トレーニング 解答

1章

- ① トリップレット 自転車
- ② グリフィス シカゴカブス スポーツ心理学の父
- ③ 1965
- ④ 1973
- ⑤ 心理学的 実践 還元

2章

- ① 行動始発 行動維持 行動強化
- ② 自己実現
- ③ 自己決定 (自律性)
- ④ 熟達 成績
- ⑤ 具体 プレー

3章

- ① 状況
- ② 妥当性
- ③ 規範的攻撃 非規範的攻撃
- ④ ×
- ⑤ ○
- ⑥ ×

4章

- ① ○
- ② ×
- ③ ○
- ④ ○

5章

- ① 階段状 心理社会的発達課題
- ② 自発性 勤勉性 アイデンティティ形成
- ③ アイデンティティ再体制化 社会化予期 時間的展望
- ④ 1 成功体験 2 熱中 3 停滞 4 固執 5 消耗
- ⑤ 1 リラックス能力を高めておく 2 何でも話ができるような人間関係をつくっておく 3 今の自分を心から受け容れる 4 予期不安から解き放たれる
- 5 イップスだと勘違いしない

6章

- ① 精神的な疾病状態 心理的安寧
- ② 体重管理 長命老化防止 高揚感の提供 ストレス対処 気分改善
- ③ 至高体験 ピークパフォーマンス フロー
- ④ 問題焦点型 情動焦点型 情動焦点型
- ⑤ 快眠 快食 快便

- ⑥ ストレス 欲求不満 ストレス 不安

7章

- ① リスク知覚 計画立案
② 6 関心, 準備, 実行
③ 契機動因 自動性
④ 測定可能 行動指向 時間的見込
⑤ 手段的 情緒的 情報的 同判的 認識的

8章

- ① 自分の BMI を算出し, 表 8.1 に沿って適性体重であるかどうか判定してみよう.
② 20代・30代の女性 40代・50代の男性
③ 無月経 骨粗鬆症 摂食障害
④ ハイリスク状況 抑制妨害効果

9章

- ① 生活習慣 WHO オタワ ヘルスプロモーション 教育 環境
② 有酸素 生活活動 スポーツ 身体活動 アクティブガイド 歩数計
プラステン
③ 目標設定 自己効力感
④ セルフモニタリング 行動変容 グループワーク モデリング オペラント
強化
⑤ 意思決定バランス

10章

- ① 運動する意味や意義
② 楽しみや快樂の提供 自由の実感
一人の時間・内省 自己発見の機会
自己の活性化 自然との対話・一体感
死・加齢への抵抗 スピリチャルな体験
③ ネーチャー 歩かなかった

11章

- ① ×
② ×
③ ○
④ ○

12章

- ① スポーツメンタルトレーニング スポーツカウンセリング
② からだを手がかり 鮮明性と統御性
③ 内的課題

13章

- ① 精神的リラックス 身体的リラックス 自信
② 逆U字 サイキングアップ リラクセーション
③ ゴルフの帕特, フリースロー

サッカー, バスケット
ウエイトリフティング, 短距離走

- ④ モニタリング
- ⑤ IZOF 個人差 個人内変動 パフォーマンス

14章

- ① チーム目標
- ② 混乱 規範
- ③ 集団維持
- ④ ×
- ⑤ ○

15章

- ① 敵に成る 敵の心を取る 敵に離るる
- ② 黒猫 虎毛の猫 灰毛の猫
- ③ 出来事 忍ぶ わざ