

『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 情動的 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 楽しみや快楽の提供 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 ゴルフのパット, フリースロー

サッカー，バスケット

ウェイトリフティング，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