

令和6年度 総合型選抜 課題探究型 総合考査【スポーツライフマネジメント学科】

試験時間：60分

.....

毎日の生活のなかで、何かに困難を感じて胃が痛くなったり、下痢をしたりすることがあります。そのように、心に受けた刺激が体に影響を与えることがあります。現代社会に生きる私たちにとって、ある程度のストレスは避けられないことかもしれませんが、ストレスはさまざまな対処のしかたで軽減することができます。

問. スポーツの効果には様々なことが期待されています。<図1>及び<図2>からどのようなスポーツの効果が読み取れるのか説明しなさい。また、ライフステージに対応したストレスを軽減できると思う、スポーツの種類と効果（どのようなスポーツを行うことでどのような効果があるか）について述べなさい。（600字以上800字以内。横書き）

スポーツの頻度と日常生活における充実感

「充実を感じている」と答えた割合



1週間の内、スポーツをした日数

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（2019年1月）

<図1>スポーツの頻度と日常生活における充実感

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子、永松俊哉、志和忠志、杉本正子、小松優紀、須山靖男「職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討、体力研究」（2009年）

<図2>ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向
※抑うつ（気持ちが沈んで晴れ晴れしないこと）