

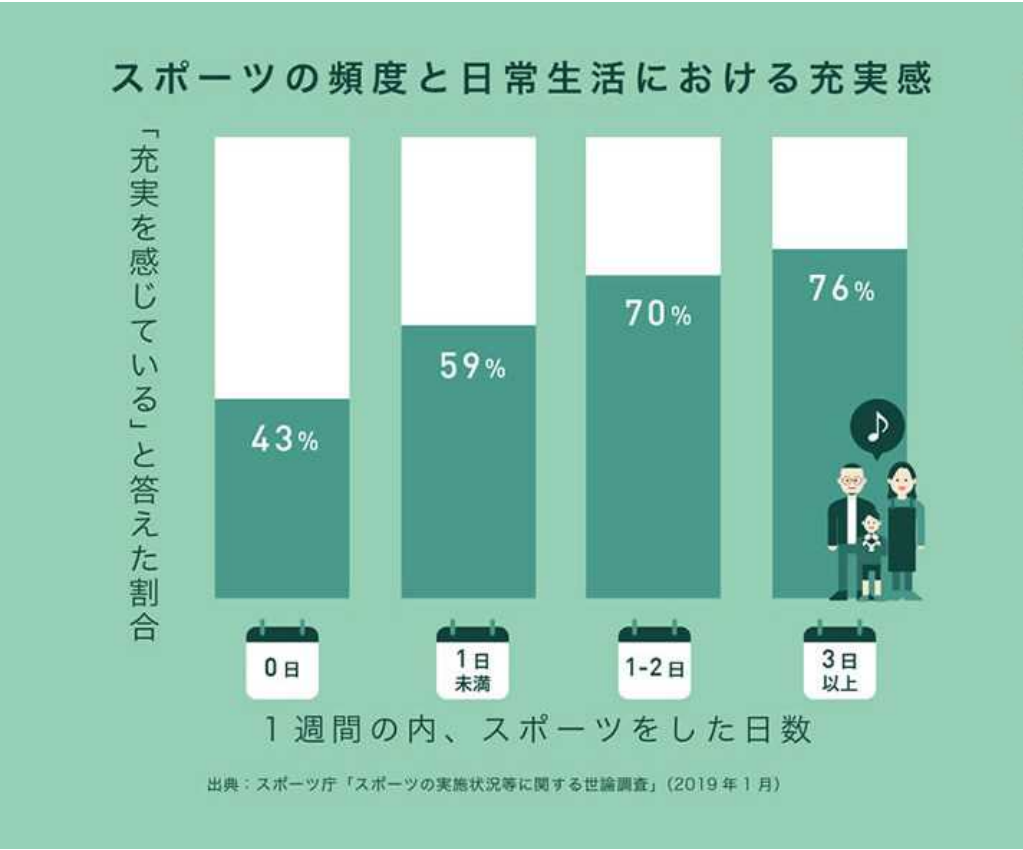
令和6年度 総合型選抜 課題探究型 総合考査【スポーツライフマネジメント学科】

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）



<図1>スポーツの頻度と日常生活における充実感



<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）

出典：「数字で見る！スポーツで身体に起こる気になる『6』つのデータ」（スポーツ庁）
<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>