

日本体育大学

令和8年度入学者選抜 【出題の意図・模範解答】

学部・選抜方式	体育学部 体育・健康学科 総合型選抜 学部別選考方式 I 期
科目	小論文

【出題の意図】

- ・データ読み取り能力を評価
＜表＞から、15年間の運動(スポーツ)時間の変化を資料から読み取り、記述できるか。
- ・データを読み取り、問題文に掲出されている文言と関連付けて論じることができるかを評価
＜図＞から運動不足による死亡リスク増を読み取り、問題文にある「短期的・長期的に及ぼす影響」に関連して論じることができているか。
- ・発想力を評価
これまでの論述内容を踏まえて、問題解決になり得る施策を発想できるか。

【模範解答】

＜表＞によると、1日の中でスポーツに費やす時間は、2006年の15分から2021年の13分へと2分間減少し、15年間で約13%減少したことがわかる。男女差も大きく、女性は男性よりも6-8分短く、約3分の2程度しかスポーツの時間を確保できていない。

運動不足の短期的影響としては、筋肉などの運動器や、心臓などの呼吸循環器系への刺激が不十分となり、運動パフォーマンスの向上が引き出しきれない。また筋力低下は若年層では大きな問題にならないが、高齢者では立ち上がりや階段昇降が困難になり日常生活自立度が低下する。自立した生活が妨げられる大きな問題となる。心理面では達成感やストレス発散の機会が減り、不安・抑うつ傾向が強まる可能性がある。

一方長期的影響としては、成長期において心身の発育・発達を引き出されない可能性がある。また余剰エネルギーが体脂肪蓄積を招き肥満に至る。特に内臓脂肪の蓄積は生活習慣病へとつながることから、健康上の重大なリスクである。＜図＞が示すように、1日の身体活動量が最も少ないグループの死亡リスクを1.0とした時、身体活動量が最も多いグループの死亡リスクは男性で0.73、女性で0.61まで低くなることから、運動不足が生存に影響を及ぼすことは明白である。

このように様々な問題に発展する運動不足に対し、歩数の可視化と仲間での共有が有効であると考えられる。具体的にはスマートフォンで一日の歩数を自動記録し、仲の良い友達、クラス、部活動、職場などの小集団ごとに達成状況をランキング表示する。目標を達成したグループにはポイントや称号を付与し、ゲーム感覚、チーム感を生成する。歩行は代表的な有酸素運動であり、通学・通勤を活用すれば特別な施設を要さない。コストがかからず即日導入が可能なこの仕組みは、年齢や体力差を問わず参加でき、継続的な行動変容を促す第一歩となるだろう。