

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（体育学科）・スポーツ文化（武道教育学科）学部 総合型選抜 トップアスリート方式2月
科目	小論文

【出題の意図】

- ・「心・技・体」を具体的に分析できているかを評価するため。
- ・「心・技・体」について自らの考えが具体的に述べられているかを評価するため。
- ・自身が専攻する競技種目に当てはめて説明できているかを確認するため。

【模範解答】

武道やスポーツの世界では「心技体」という言葉がよく使われ、一流アスリートになるためには、この3要素が揃っていることが条件と言われる。技(技術)、体(体力)がパフォーマンスに与える影響は大きいですが、なかでも心(精神力)が与える影響はより大きなものであると言えよう。

例えば、練習や比較的小規模の大会では自らの能力をいかんなく発揮することができるのに、大規模な大会やここ一番の大切な大会では持っている力を十分に発揮する事が出来ないケースがある。これは練習や比較的小規模の大会等自信を持って臨める場面では、安定した心の状態を保つことができるため、持てる力を十分に発揮することができるが、大規模な大会やここ一番の大切な大会等では極度の不安や過緊張に襲われ、心の揺らぎが原因で競技中の動きが固くなったり、リズムが悪くなったりして、パフォーマンスの発揮が妨げられることが原因であると言えよう。技(技術)と体(体力)が優っていても、心(精神力)で負けているとスポーツ選手は持っているパフォーマンスを十分に発揮することが困難である。

このようにスポーツ選手のパフォーマンスに心(精神力)の与える影響は大きく、例えば技(技術)と体(体力)が足し算で影響するとすれば、心(精神力)は掛け算で影響を与えると考えられる。

もちろん体(体力)と技(技術)が劣っているのに心(精神力)だけで勝とうとしても勝つことは不可能であり「心・技・体」は、競技者の最大限のパフォーマンスを発揮するために必要な3要素というわけである。