

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	保健医療学部 整復医療学科 学校推薦型選抜 一般推薦
科目	小論文

【出題の意図】

- ・ 現代社会の運動習慣の問題について
運動不足による生活習慣病や体力低下、また過度な運動によるけがや健康被害など、現代人が抱える二つの問題を正しく把握できているかを評価する。
- ・ 柔道整復師・アスレティックトレーナーとしての専門的視点を持っているかについて
けがの予防、応急処置、体力向上のための安全な運動方法など、専門職として求められる基本的な知識や考え方を理解しているかを評価する。
- ・ 個人差に応じた具体的な運動指導を考えられているかを確認する
年齢や基礎的な体力、生活習慣などを考慮し、現実的で継続可能な運動プログラムを提案できるか、具体的な支援の内容を表現できているかを評価する。
- ・ 社会的貢献意識と専門職としての責任感を持っているかについて
地域社会や学校、スポーツ団体などにおいて健康的な運動習慣を広めようとする姿勢や、学び続ける意欲を持っているかを評価する。

【模範解答】

現代社会では、便利な生活の中で身体を動かす機会が減り、運動不足による体力低下や生活習慣病が問題となっている。一方で、急に激しい運動を始めたり、過度なトレーニングを続けることで、けがの発生や疲労による健康被害が増えていることも事実である。私は、柔道整復師やアスレティックトレーナーとして、人々が無理なく運動を続けられるように支援したいと考えている。まず、運動指導を行う際には、その人の年齢や基礎的な体力、けがや病気などの既往歴、生活習慣をよく把握することが大切である。その上で、無理のない範囲で運動を始め、少しずつ負荷を高めるよう指導する。例えば、運動習慣がない人にはウォーキングや軽いストレッチなど、簡単に始められる内容を提案する。また、運動量の目安として、心拍数や呼吸の状態を自分で確認できる方法を教え、体調に合わせて運動を調整できるよう支援したい。さらに、日頃からスポーツに熱心な人や部活動に所属する選手に対しては、トレーニング後の休養や栄養の大切さを伝え、オーバートレーニングを防ぐ指導を行う。万が一、けがをした場合には、応急処置や最善の治療を行い、安全に競技へ復帰できるようサポートをしたい。また、地域では高齢者を対象に、転倒予防のためのバランス運動や筋力トレーニングを行い、健康寿命の延伸にも貢献したい。

私は、こうした活動を通じて「やりすぎず、やらなさすぎず」という個々のあった適度な運動量と運動習慣を広めたいと考えている。柔道整復師やアスレティックトレーナーとして、人々の身体に寄り添い、安心して運動を楽しめる社会づくりに努め、地域の健康支援に貢献していきたい。