

日本体育大学

平成 29 年度入学試験 【出題の意図・模範解答】

学部・選抜方式	体育学部 特別選抜 飛び入学選抜
科目	小論文

【出題の意図】

- ・ 競技を広い視点で考えられているか。
- ・ 自分で考えて競技に取り組んでいるか。
- ・ 結果が出ないときの考え方ができているか。
- ・ 自分の考えを分かりやすく文章で伝えられるか。

【模範解答】

競技力を高めるためには日々のトレーニングが欠かせないが、それだけで必ず好成績につながるとは限らない。好成績を得るためには、競技を多角的に捉え、自ら考えて行動する姿勢が重要であると考え。

第一に、明確な目標設定と試合を見据えた準備である。大会や試合でどのような結果を目指すのかを具体的に定め、その目標から逆算して練習内容を考えることで、練習の質は大きく向上する。ただ与えられた練習をこなすだけではなく、目的意識を持って取り組むことが、結果を出すためには欠かせない。また、試合展開や相手選手の動きを事前に想定しておくことで、本番での判断力が高まり、予期せぬ状況にも落ち着いて対応することができる。

第二に、メンタル面の安定と自己コントロールが挙げられる。試合では緊張や不安が生じやすく、それが原因で本来の実力を発揮できないことも多い。日頃の練習から集中力を意識し、失敗した場면을振り返って次に生かす習慣を身につけることで、精神的な強さが養われる。緊張を完全になくすことはできないが、その中でも自分を保ち、競技に集中できる力が好成績につながる。

第三に、周囲の支えや環境を生かす姿勢である。指導者からの助言や仲間との切磋琢磨は、自分一人では得られない成長の機会となる。周囲の意見を素直に受け入れ、感謝の気持ちを持って競技に向き合うことで、困難な状況でも努力を継続することができる。

以上のように、好成績は単なるトレーニング量の結果ではなく、目標意識、精神面、そして周囲との関わりを含めた総合的な取り組みによって生まれるものであると考え。