

令和5年度

北海道教育大学岩見沢校 芸術・スポーツ文化学科 スポーツ文化専攻  
特別選抜（編入学入試）小論文問題

【注意事項】

- 1 試験開始の合図があるまで、この問題冊子は開かないこと。
- 2 この問題冊子は表紙を含めて3ページ、解答用紙と下書き用紙が各1枚あります。
- 3 解答は解答用紙に横書きとし、指定された字数でまとめること。
- 4 受験番号・氏名は解答用紙の指定欄に記入すること。
- 5 解答用紙1枚を提出し、問題冊子・下書き用紙は試験終了後に持ち帰ること。なお、いかなる理由があっても解答用紙以外は受理しません。
- 6 試験中に、問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁および解答用紙の汚れ等により交換を必要とする場合は、手を挙げて監督者に知らせること。

令和5年度

北海道教育大学岩見沢校 芸術・スポーツ文化学科  
スポーツ文化専攻

特別選抜（編入学入試）

【問題】

2020年からの新型コロナウイルス感染症の流行拡大によって、スポーツ大会・部活動での集団感染（クラスター）が発生したことが多数報道された。そのため、感染予防のためにさまざまなスポーツ大会そしてスポーツの活動自体についても制限が掛かってきた。そのような影響を受けてのことだろうが、小中学生での体力低下が報告されている（令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査）。

他方で、定期的な運動を実施している人では、新型コロナウイルス感染症への感染・入院・重症化そして死亡リスクが低いことが報告された（Ezzatvar Yほか, Br J Sports Med 2022）。この調査結果からは、定期的な運動自体はこのコロナ禍においても積極的に推奨される活動といえる。

この現状において子どもの体力を再度向上させるためには、どのような対策そして活動が必要だろうか。あなたが各種スポーツや学校体育の指導者になったと仮定した場合、どのような内容の活動を提案するかを800字以上900字以内で述べなさい。

なお、「提案する活動案」については「別紙：資料」以下に示す「●6つのトレーニングの原則」のうち複数の項目を満たす内容とし、どの項目がその活動案と合致しているかがわかるように記載しなさい。（配点200点）

【引用参考文献】

- Ezzatvar Y ほか. Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: a systematic review and non-linear dose-response meta-analysis of data from 1 853 610 adults. Br J Sports Med. 2022. <https://bjsm.bmj.com/content/56/20/1188.long>

●6つのトレーニングの原則

1. 「意識性の原則」：トレーニングの内容・目的・意義をよく理解し、積極的に取り組むこと。トレーニングの目的は何か、プライオリティは何かを意識して取り組むことが重要。
2. 「全面性の原則」：有酸素能力・筋力・柔軟性などの体力要素をバランスよく高めること。筋力トレーニングについていえば、全身の筋をバランスよく鍛えること、大筋群を優先して実施することなど。
3. 「専門性の原則」：競技や健康づくりなど目的にあった機能（筋力・筋パワー・筋持久力・有酸素能力・柔軟性など）を優先的に高めていくこと。健康づくりでは有酸素運動と大筋群の筋力トレーニング・ストレッチング、競技種目ではその運動で使われる筋群を実際の活動様式（スピードが必要なのか持久力が必要なのか）に合わせること。
4. 「個別性の原則」：トレーニングの実施内容を個人の能力に合わせて決めること。これは効果を得るばかりでなく、安全のためにも極めて重要なことで、ひとりひとりの能力を細かく見極める必要がある。
5. 「漸進性の原則」：体力・競技力の向上に伴って、運動の強さ・量・技術課題を次第に高めていくこと。いつまでも同じ強度の繰り返しではそれ以上の向上は望めない。定期的なプログラムの再検討が重要。
6. 「反復性・周期性の原則」：運動プログラムは、ある程度の期間、定期的に繰り返す。繰り返し行うことは、テクニックを上げるための重要な要素。周期性の原則は、1年間を通したトレーニング計画を行うこと。どの時期が最も効果的かを考えてプログラムを作成する。

■出典：「運動プログラム作成のための原理原則 -安全で効果的な運動を行うために」真田樹義，e-ヘルスネット，厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト，<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-001.html>（2022年11月8日アクセス）を一部改変