

試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。

# 至学館大学

健康科学部

令和8年度 [総合型選抜]

アスリート入学者選抜試験 (前期)

スポーツ入学者選抜試験 (前期)

小論文

## <注意事項>

1. 解答用紙に受験番号を正しく記入しなさい。
2. 問題冊子には、下書き用紙を含んでいます。
3. 解答は必ず別冊の解答用紙に記入しなさい。
4. この問題冊子は、2ページあります。試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁及び解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせなさい。
5. 問題冊子の余白、下書き用紙は適宜利用してよい。
6. 不正行為について
  - ① 不正行為に対しては厳正に対処します。
  - ② 不正行為に見えるような行為が見受けられた場合は、監督者が注意します。
  - ③ 不正行為を行った場合は、その時点で受験を取りやめさせ退出させます。
7. 試験終了後、問題冊子は持ち帰りなさい。

## 体育科学科（前期）

問. 「スポーツや武道の実践は人間性を高める」という主張がある。しかし、現実には、暴力、ハラスメント、違法薬物使用などの運動部による不祥事は後を絶たない。この矛盾について、あなたの考えを 600 字以内で述べなさい。

## 健康スポーツ科学科（前期）

問. オーストラリアにおけるエリートアスリート大学生を対象に行なった研究では、アスリートのパフォーマンス維持には 8.3 時間の睡眠が必要と報告されている 1)。一方、アメリカの学生アスリートを対象とした研究では、平均睡眠時間は 6.3 時間であったと報告されている 2)。睡眠は、競技や学業への集中力の維持に重要である上、怪我予防、生涯に渡った健康的な生活の基盤を構築する上で重要であると考えられる。

これらを踏まえ、大学生として、どのように行動し、学業と競技を両立し、健康的な生活基盤を構築しようと考えているか、自身の考えを 550～600 文字で述べなさい。

### 参考文献

- 1) Sargent C, Lastella M, Halson LS, Roach DG. How Much Sleep Does an Elite Athlete Need? Int J Sports Physiol Perform 16:1746-1757, 2021.
- 2) Patel RA, Hsu A, Perez AI, Wren ALT, Edison RB. Assessing the effects of sleep on neurocognitive performance and injury rate in adolescent athletes using actigraphy. Res Sports Med 28: 498-506, 2020.

## 栄養科学科（前期）

問. あなたが競技を続けるうえで、普段の食事ですべて大切にしていることを 600 字以内で述べなさい。

## こども健康・教育学科（前期）

問. 東京 2025 世界陸上競技選手権大会（東京 2025 世界陸上）では「子供観戦無料招待」を行いました。応募するためには、世界陸上に関する冊子を読むという事前学習をすることが条件となっていました。あなたが子どもの指導者だったと仮定して、事前学習についてどのように支援しますか。あなたの考えを 600 字以内で述べなさい。

試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。

# 至学館大学

健康科学部

令和8年度 [総合型選抜]

アスリート入学者選抜試験 (中期)

スポーツ入学者選抜試験 (中期)

小論文

## <注意事項>

1. 解答用紙に受験番号を正しく記入しなさい。
2. 問題冊子には、下書き用紙を含んでいます。
3. 解答は必ず別冊の解答用紙に記入しなさい。
4. この問題冊子は、2ページあります。試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁及び解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせなさい。
5. 問題冊子の余白、下書き用紙は適宜利用してよい。
6. 不正行為について
  - ① 不正行為に対しては厳正に対処します。
  - ② 不正行為に見えるような行為が見受けられた場合は、監督者が注意します。
  - ③ 不正行為を行った場合は、その時点で受験を取りやめさせ退出させます。
7. 試験終了後、問題冊子は持ち帰りなさい。

## 体育科学科（中期）

問題. あなたの4年後の競技目標を示し、そこに至るまでの成長計画を1年ごとに計600文字以内で示しなさい。

## 健康スポーツ科学科（中期）

問題. スポーツや運動をおこなうことで、大きな達成感や喜びを味わい、心や体を健康にすることができます。そして、合理的な動きを理解し、練習によってそれを身に付けることや、必要な体力をトレーニングによって向上させることで、スポーツや運動を生涯にわたって継続していくための基礎を築くことができます。

スポーツや運動を効果的に行うためには、目的に応じた体力や技能を適切に高めていくことが求められます。

そこで、以下の二つの問いについて、これまでのあなたの体育の授業や部活動等での経験を踏まえて、具体例を交えながら600字以内で述べなさい。

- ① 体力と技能にはどのような関係があるのか。
- ② 体力や技能を高めるためには、どのような点に気をつけるべきか。

## 栄養科学科（中期）

問題. これまでの競技生活の中で、食事や栄養に関して「もっとこうすればよかった」と感じたことはありますか。その経験をふまえ、今後どのように改善していきたいかを600字以内で述べなさい。

## こども健康・教育学科（中期）

問題. スポーツ活動において個人種目および団体種目関係なく、他者とのコミュニケーションは重要です。あなたのスポーツ活動におけるコミュニケーションの重要性について600字以内で述べなさい。

試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。

# 至学館大学

健康科学部

令和8年度 [総合型選抜]

アスリート入学者選抜試験 (後期)

スポーツ入学者選抜試験 (後期)

小論文

## <注意事項>

1. 解答用紙に受験番号を正しく記入しなさい。
2. 問題冊子には、下書き用紙を含んでいます。
3. 解答は必ず別冊の解答用紙に記入しなさい。
4. この問題冊子は、2ページあります。試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁及び解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせなさい。
5. 問題冊子の余白、下書き用紙は適宜利用してよい。
6. 不正行為について
  - ① 不正行為に対しては厳正に対処します。
  - ② 不正行為に見えるような行為が見受けられた場合は、監督者が注意します。
  - ③ 不正行為を行った場合は、その時点で受験を取りやめさせ退出させます。
7. 試験終了後、問題冊子は持ち帰りなさい。

## 体育科学科（後期）

問題。 あなたが行っている競技においてあなたの強みと弱点を明示し、強みを伸ばす方法と弱点を克服する方法をそれぞれ 300 字ずつ計 600 字以内で述べなさい。

## 健康スポーツ科学科（後期）

問題。 あなた自身が考える、自分の目指す最も高い競技成績（例えばオリンピック金メダルや世界シニア記録樹立など）とそれを達成する時期について記述し、その競技成績達成のために大学入学後に、何を学びどのように生活する必要があるか、あなたの考えを 550～600 文字で述べなさい。

## 栄養科学科（後期）

問題。 大学生アスリートとして、学業と競技を両立させるうえで大切だと考えることを 600 字以内で述べなさい。

## こども健康・教育学科（後期）

問題。 幼児期・児童期の運動遊びは心と体の成長にとって重要です。このことを踏まえて、自分自身のスポーツ経験から重要性を 600 字以内で述べなさい。