

# ⑧0 X 2026年度 小論文

問題冊子（1～2ページ）

## 注意事項

- (1) 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見ないこと。
- (2) 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気付いた場合は，手を挙げて監督者に申し出ること。
- (3) 解答は別に配付する解答用紙の該当欄に正しく記入すること。ただし，解答に関係のない語句・記号・落書き等は解答用紙に書かないこと。
- (4) 問題冊子の余白等は適宜使用してもよい。

以下の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

「健康とは何か？」という問いに対して、あなたはどのように答えますか？ 健康は私たちにとってとても身近な話題です。日本の健康水準は、社会経済の発展によって国民の栄養状態や生活環境の衛生状態が改善され、科学技術の発展に伴う保健・医療サービスの高度化と普及により、大きく向上し世界的に見て非常に高いレベルにあります。健康に関係する要因は様々ですが、それらの一つに身体活動・運動があげられます。この点について「もっとなっとく使えるスポーツサイエンス」の「健康なからだ」の章では、以下のように紹介されています。

身体活動量が多い中高齢者では、死亡リスクが低いことはよく知られています。男女を問わず、ジョギングなどの有酸素性運動の実施は死亡リスクを低下させます。1万人を超える中高齢女性を対象に35年間追跡し、全身持久力（最大酸素摂取量）のレベル（低、中、高）と死亡リスクとの関連を調べた研究では、全身持久力が低い群と比較して、中程度の群では40%、高い群では56%も死亡リスクが低下しています。

このような身体活動の死亡リスク軽減効果には、運動やスポーツ活動の実施が動脈硬化を予防・改善することが強く関連しています。日本人の中高齢女性を対象とした研究で、有酸素運動の実施は動脈硬化指数を明らかに低下させることが示されています。例えば、運動によるエネルギー消費量（900 kcal/週）の等しい低強度トレーニング群と中程度トレーニング群において、12週間の持続的トレーニング前後の動脈硬化指数の変化を比較した研究では、両群とも同程度の改善が認められています。この結果は、同じエネルギー量を消費するのであれば、低強度の軽い運動でも十分に動脈硬化を改善することができることを意味しています。運動の頻度としては、週2回以上の有酸素運動の実施が動脈硬化予防に効果があるとされています。

加齢に伴い男女とも骨量は低下しますが、特に女性においては、エストロゲンが欠乏してくる閉経前後で急激な骨量の低下がみられます。これは、エストロゲンに骨量を維持する働きがあるためです。近年の研究では、エストロゲンは骨格

筋のタンパク質合成を促進する働きを有することも報告されており、閉経後の筋量や筋力の低下にもエストロゲン欠乏が一部関係していると考えられています。加齢に伴う骨格筋量の減少や機能低下（サルコペニア）や骨粗しょう症はロコモティブシンドロームにつながるため、その予防・改善は極めて重要です。筋力トレーニングの実施は骨格筋や骨に対してアンチエイジング効果を発揮しています。したがって、寝たきり予防のために、中高齢女性においては、日常生活の中に筋トレを積極的に取り入れていく必要があります。

閉経前後の女性を悩ませる問題として更年期障害がありますが、運動には症状を改善する効果があります。日頃あまり運動をしない人と比較して、習慣的によく運動を行う人では、更年期障害の発症頻度が低下し、また、症状の程度も軽減されるようです。習慣的な身体活動は閉経期をトラブルなく移行するために重要な役割を果たしているといえるでしょう。

（出典：征矢英昭ほか もっとなっとく使えるスポーツサイエンス 講談社 2017年4月 一部改変）

ここで紹介されている内容は、特に中高齢女性を対象とした健康づくりに必要な運動ですが、老若男女を問わず健康づくりのための身体活動・運動は、健康寿命の延伸に大きく貢献することでしょう。

問 本文を参考にしながら、健康からみた身体活動・運動の意義および健康によい運動のしかたについて800字程度で述べよ。



# ⑧1 X 2026年度 小論文

問題冊子（1～2ページ）

## 注 意 事 項

- (1) 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見ないこと。
- (2) 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気付いた場合は，手を挙げて監督者に申し出ること。
- (3) 解答は別に配付する解答用紙の該当欄に正しく記入すること。ただし，解答に関係のない語句・記号・落書き等は解答用紙に書かないこと。
- (4) 問題冊子の余白等は適宜使用してもよい。

以下の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

今はアリゾナ州でルーキーリーグの投手の指導をしています。1Aのさらに下の最下層のカテゴリーで、荒削りな選手30人ほどを、何人かのコーチと手分けして教えています。英語には少し慣れましたが、個人通訳が5月に来るまでは、言葉と格闘する毎日に変わりはありません。

スプリングトレーニング中は朝7時に投手のスタッフミーティングが始まります。内容は日本よりもかなり細かくて、前日の登板のフィードバックを首脳陣で共有するのですが、説明の際に必ず求められるのが『数字』です。

日本だと「あの選手は昨日、カーブでストライクが取れなかった。スライダーの精度が悪かった」といった主観を述べて終わるところが、こちらでは「ストライク率が何%で、それは全体平均と比べて何%違うのか。カーブの曲がり幅は、状態が良い時と比べて何インチ変わったのか」と主観を裏付ける数字を示す必要があります。だから、毎日、調べものに費やす時間は膨大。コーチ就任後に真っ先に手渡されたノートパソコンとにらめっこをする方が、他のコーチと話す時間よりも長いですね（笑）。

ソフトバンクのコーチ時代は、私も「主観」を伝えるだけでした。それがアメリカ野球に飛び込み、考え方が180度変わりました。マイナーでも球場の4方向からカメラで撮影されている。その映像と、ボールの回転数などがわかるハイクテク測定機器のデータで投球内容を検証すると、修正すべき点がよく分かるのです。

さらに、こっちはフロント、各コーチ、トレーナー、分析班、メンタルコーチがチームを組み、コンピューターの客観的な指標を参考にしながら、選手1人のために、「全員で知恵を出し合う」というスタンスです。コーチ陣がプロ野球経験者で構成され、野球界で培った知識と経験則に頼りがちな日本とはあまりに対照的でした。

日本人コーチの感覚は鋭く、「ここが悪い」「こうしたら直せる」という「主観」は、それほど間違っていないでしょう。でも「主観」だけで選手を動かせたのは、以前の話。スマホ一つで世界の最先端理論に触れられる現代では、選手の方が指導者よりも野球知識が豊富なケースも増えています。どれだけ優れた理論を持っていたとしても、選手を納得させられるだけの数字や映像の根拠を示せないと、信頼を得られない恐れがあります。

コーチの仕事はその先にもあります。例えば、スライダーの曲がり幅が同じ 30 cm でも、打たれる投手と打たれない投手がいます。その違いを、現在の科学では説明できません。打者のタイミングをずらすテクニック、打者との真剣勝負を重ねた者だけがわかる駆け引きや心理状態という“感覚的な分野”を伝えられるからこそ、我々プロコーチの存在意義があるのです。こうした「主観」を生かすためにも、この先の日本球界は科学を指導に落とし込む必要があります。現状維持は退化と同じ。コーチは常に知識のアップデートを図らなければいけません。

アメリカでの指導経験を、近い将来、再び日本のプロ野球で役立てたいと思っています。ダイエー、ソフトバンクでの現役11年間は、試合になると緊張で体が動かず、「これではダメだ」と練習しすぎて、悪循環に陥る投手でした。意欲はあるけど、うまくいかない。かつての私のような選手は山ほどいます。時代と個性にあったアプローチで「失敗してもいいからどんどんやれ」と背中を押してあげたい。限界に挑み、それを突破し続ける選手を育てたいです。

(出典：「魔改造コーチ、アメリカ武者修行中。倉野信次」

倉世古洋平, Number 2023年5月18日(1072号), 第44巻8号, (株)文藝春秋)

問 以上の文章は、ある日本人コーチがアメリカのルーキーリーグで指導に携わる中で実感した、野球指導のあり方の違いや、そこから得た学びについて述べたものである。この文章から、筆者の主張の要点を整理し、あなた自身の「教えること」や「育てること」に対する考え方を、800字程度で述べよ。





# ⑧2 X 2026年度 小論文

問題冊子（1～2ページ）

## 注意事項

- (1) 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見ないこと。
- (2) 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気付いた場合は、手を挙げて監督者に申し出ること。
- (3) 解答は別に配付する解答用紙の該当欄に正しく記入すること。ただし、解答に関係のない語句・記号・落書き等は解答用紙に書かないこと。
- (4) 問題冊子の余白等は適宜使用してもよい。

以下の「体罰を伴うスポーツ指導」についての文章を読んで、後の問いに答えなさい。

運動部活動で、主に顧問や監督を担う体育教師の役割や権力についても指摘されてきた。1986・87年に行われた調査では、体育教師の67.4%が体罰を行使した経験があり、「体育教師の体罰行使率が異常に高い」ことが指摘された。その理由について、体育教師の経歴をもつスポーツ社会学者の森川貞夫は、校内で威圧的・暴力的な手段を用いてでも部活動を強化したり、校内の規律維持や生徒指導を主導したりする役割を体育教師は期待されている、と指摘した。教育社会学者の内田良は、体罰教師はほとんど処分されておらず、「生徒に暴力をふるう教員は、教育界に守られている」と述べている。

こうした学校内での期待・役割とスポーツに関する知識・技能を背景にして、運動部では「レギュラーポジションの決定権も、選手交替の起用権もすべて監督の掌中」で、部員は「監督の指示命令には絶対服従」する。その結果、部員は「どんなペナルティを課せられても忠実に従」い、「練習中は監督の罵声が飛ぶ。乱暴な言葉の暴力が飛ぶ。練習が終わると正座でお説教ということもあれば、文字通りのゲンコツ制裁」、さらに「上級生の権威も下級生にとっては絶対で」「生徒間のいじめや体罰もこうしてまかりとおる」ようになる、と指摘された。

近年では、こうした体罰を受けても、なぜ生徒は部活動・スポーツをやめないのか、なぜ体罰を受け入れるのか、といった視点の研究も現れている。庄形篤は、指導者が体罰を行使することもある女子ハンドボール部でフィールドワークを行い、技術的・精神的に「強くなる」、成長することを望むがゆえに、生徒自身が「体罰を受容することを選択している」と述べる。

しかし、体罰を受けた側がそれを「主体的」に「受容」するのは、心理学でいわれるところの「認知的不協和」として解釈すべきであろう。形式的には、体罰があるクラブをやめて別のクラブに移ったり、そのスポーツをやめて別の種目を始めたりする自由や権利があるものの、移籍の困難、スポーツ推薦の可否、他の種目を始めることの時間的コスト等の理由から、生徒は事実上「指導者に忍従するか当該スポーツを辞めるかの二者択一を迫られている」のであり、それゆえに多くの生徒は体罰やしごき

を「主体的に受容」したり、そう見えるような行動をしていたりするのである。

スポーツ心理学の研究者からは、体罰を受けた経験をもつスポーツ選手は、その経験のない選手よりも「体罰が必要」と考えたり、指導者となった時に「体罰する（かもしれない）」と考える傾向が強いことも明らかにされている。卒業・引退後に体罰を含む自身のスポーツ経験を振り返り、そこに技術的・精神的な成長という意味を見出し、正当化するからである。それゆえに、体罰経験のある指導者が、選手を成長させるために体罰を用いる、という体罰の再生産が起こり、それが一層体罰の根絶を難しくしているといえる。

（出典：中村哲也，体罰と日本野球 歴史からの検証，岩波書店，2023年12月  
一部改変）

問 本文に示されるような、体罰を伴うスポーツ指導がなくなりにくい状況を改善するために、今後のスポーツ指導者にはどのようなスポーツ指導のあり方が求められると思うか。あなたの考えを800字程度で述べよ。

