

金沢学院大学大学院

2026 (令和 8) 年度 入学者選抜試験問題 (Ⅱ期)

2026 年 2 月 21 日 (土) 実施

スポーツ健康学研究科スポーツ健康学専攻  
修士課程

# 小論文

## 注意事項

1. 問題冊子は、試験開始の合図があるまで開いてはいけません。
2. 解答は、解答用紙（提出用）に書きなさい。
3. 問題冊子・解答用紙（提出用）・下書き用紙に受験番号・氏名を記入しなさい。
4. 解答用紙には、選択した問題番号を記入しなさい。
5. 試験終了後、問題冊子・解答用紙（提出用）・下書き用紙を回収します。

受験番号	
氏名	

次の問題 1 ～ 1 0 の中から 2 つを選択し、それぞれ 4 0 0 字程度で答えなさい。

**問題 1**

目標設定と動機付けの関係について説明しなさい。

**問題 2**

随意運動における反射の利用について述べなさい。

**問題 3**

競技における「強化」と「普及」の関係について論じなさい。

**問題 4**

運動技能学習における多様性練習仮説について、スキーマ理論に基づいて説明しなさい。

**問題 5**

スポーツマンシップについて事例を挙げて論じなさい。

**問題 6**

スポーツ外傷とスポーツ障害の違いについて説明しなさい。また、自身の競技種目によくみられるスポーツ障害について述べなさい。

**問題 7**

筋力トレーニングにおける筋負担度と反復回数との関係について述べなさい。

**問題 8**

ピリオダイゼーションがトレーニングプログラムにおいて必要である理由を説明しなさい。

**問題 9**

有酸素性運動と無酸素性運動の違いについて説明しなさい。

**問題 1 0**

スポーツ種目におけるエネルギー供給系の特徴について説明しなさい。

年度	2026年度
研究科	スポーツ健康学研究科
課程	修士課程
専攻・コース等	スポーツ健康学専攻
試験科目	小論文
実施日（試験日）	2026年2月21日
解答又は解答例及び出題意図	
<p>(出題) 次の問題1～10の中から2つを選択し、それぞれ400字程度で答えなさい。</p> <p>(出題意図)  本研究科の目的は、スポーツ健康学に関して広い視野に立った専門性や実践的な指導能力を修得し地域社会の発展に貢献できる人材の育成と、中学・高校の「保健体育」の専修免許状を取得し学校教育分野で活躍できる人材の養成である。このことを踏まえて、これまでに学習してきたスポーツ健康学に関する基本的知識と現代の保健体育教育が直面する問題点を取り上げ、設問した。</p> <p>(解答例)</p> <p><b>問題1 目標設定と動機付けの関係について説明しなさい。</b>  目標設定と動機付けの関係については、目標の内容や設定の仕方が動機付けに影響を与えるという観点から説明される。目標設定理論では、具体的に困難な目標が、曖昧で容易な目標よりも高いパフォーマンスを促進するとされる。これは、明確な目標が注意の方向づけ、努力の増加、持続性の向上、課題方略の促進といった機能を通じて動機づけを高めるためである。また、スポーツにおける適切な目標設定の方法として、「具体的(Specific)」、「測定可能(Measurable)」、「行動志向(Action-oriented)」、「現実的(Realistic)」、「時間(Timely)」からなるSMARTの原則が有効とされている。目標の種類も動機付けに影響する。達成目標理論の観点からは、順位や勝ち負けといった他者との比較に基づく成績目標よりも、技能の向上や課題の習得を重視する熟達目標の方が、内発的動機づけや持続的な学習を促進することが示されている。加えて、自己決定理論では、目標が自律的に設定され、有能感が満たされる場合に内発的動機づけが高まりやすい一方で、外的に強制された目標は動機づけの低下を招く可能性があると考えられる。以上より、理論に基づく適切な目標設定は動機づけの強さおよび質を高め、行動の方向づけと持続を支える重要な要因である。</p> <p><b>問題2 随意運動における反射の利用について述べなさい。</b>  運動中には、意図的調節の関与しない反射機構が効果的に利用されている。その機構として、筋が伸張されると筋紡錘が興奮し、その情報が脊髄を経てα運動神経に伝わり、筋を収縮させる「伸張反射」がある。これは姿勢の崩れの回復と立位維持に役立つだけでなく、弾性エネルギーと連動して、卓球のサーブや各種ジャンプなどで筋の急速な伸張を利用した力強い運動を生み出す。また、体性感覚器や前庭器からの刺激が、脳幹などの反射中枢を介して全身の姿勢を変化させる「姿勢反射」もある。首の動きによって四肢の屈伸が誘発される「緊張性頸反射」は、テニスのバックハンドストローク時の肘の伸展に利用され、頭部の空間的位置によって四肢の応答が変わる「緊張性迷路反射」は、体操競技などの空中動作における肘や膝の伸展に利用される。伸張反射と姿勢反射は、効率の力の発揮や合理的な動作を実現するための不可欠な基盤として、様々な運動で利用されている。</p> <p><b>問題3 競技における「強化」と「普及」の関係について論じなさい。</b>  スポーツ競技における「強化」と「普及」の関係は対立するものではなく、相互に支えあふ「車の両輪」のような関係にあると考える。強化は、競技力向上を目的とし、長期計画に基づいた一貫指導により、国際大会やオリンピックで活躍するトップアスリートを育成する取り組みを指す。一方、普及は競技人口の拡大やスポーツ参加機会を増やすことを目的に、幅広い年代層に競技の魅力や面白さを伝える活動である。これら両者は密接に関係している。普及が進むことで競技人口が増加し、将来的な強化の土台となる。また、トップアスリートの活躍は競技の魅力を高めて普及を促進する効果を持つ。しかし、強化に偏りすぎると過度なプレッシャーによるバーンアウトにより早期引退するアスリートが増え、普及のみに偏ると競技力向上に繋がらないなどどちらか一方が欠けても競技の持続的可能な発展に繋がらない。したがって、両者のバランスが重要であり、長期的視点による戦略的な取り組みが不可欠である。</p> <p><b>問題4 スキーマ理論に基づいて、運動技能学習における多様性練習仮説について説明しなさい。</b>  運動技能学習における多様性練習仮説とは、同一の運動を反復するのではなく、条件やパラメータを変化させながら練習することで、より効果的に技能が獲得されるとする考えである。この仮説は、Schmidtのスキーマ理論に基づいて説明される。スキーマ理論によると、運動は個別の動作として記憶されるのではなく、一般化運動プログラムとそれに付随するスキーマとして記憶される。スキーマには、運動のパラメータとその結果との関係に基づき運動を生成する再生スキーマと、運動結果と感覚情報に基づき実行された運動の結果に照らし合わせて修正する働きをする再認スキーマの2つが存在する。スキーマは、パラメータと運動結果との対応関係として形成されるため、多様なパラメータと結果の組み合わせを経験することが重要となる。多様な条件下での練習は、力の大きさや速度などのパラメータと、その結果として生じる運動結果の組み合わせを多く経験させるため、より精緻なスキーマの形成を促す。その結果、未知の状況やこれまで経験したことのない条件においても、目標とする結果に応じて適切なパラメータを生成することが可能となり、運動の転移や適応性が向上する。したがって、多様性練習はスキーマの形成と精緻化を促進し、柔軟で汎用的な運動技能の獲得に寄与する点で有効である。</p> <p><b>問題5 スポーツマンシップについて事例を挙げて論じなさい。</b>  近年のスポーツ界では、暴力やパワハラといった問題により、スポーツを通して成長させる競技力や心身の健全な発達が阻害されるといった事例が報告されている。この原因としては、指導者の勝利至上主義からくる、しごき、上下関係、封建的で閉鎖的な活動などが考えられる。また、このような指導を受けたアスリートが将来指導者になった場合には、同じような指導を遺伝的に行うことで、さらにエスカレートし、アスリートが死亡するケースまで報告されている。スポーツの持つ本来の価値は、社会にとって有益な文化でなければならず、仲間や相手と切磋琢磨し、審判や関係者を尊重し、自分自身の心の成長といったスポーツマンシップが重要である。「人間力なくして競技力向上なし」は、日本オリンピック委員会が選手強化の根幹に掲げるスローガンである。技術や体力だけでなく、精神、倫理、教養といったスポーツマンシップを持つことがトップアスリートとしての成熟とパフォーマンスの向上には不可欠である。</p> <p><b>問題6 スポーツ外傷とスポーツ障害の違いについて説明しなさい。また、自身の競技種目によくみられるスポーツ障害について述べなさい。</b>  スポーツが原因で発生する運動器の損傷のうち、1回の大きな外力による怪我をスポーツ外傷といい、繰り返される微力な力が特定の部位に集中することによる怪我をスポーツ障害という。スポーツ外傷は、転倒や衝突、急停止、急激な方向転換などによって生じる骨折や脱臼、靭帯損傷などが代表例であり、発生時期が明確で急性の経過をたどる。一方、スポーツ障害は、長期間の反復動作や過度な練習の積み重ねによって徐々に発症し、疼痛や違和感が慢性的に続く点に特徴がある。疲労骨折や腱炎、関節炎などと診断される。例えばサッカーでは、ランニングやキック動作の繰り返しにより、脛骨過労性骨膜炎やオスグッド・シュラッター氏病、膝関節周囲炎などが生じやすい。特に成長期には、骨や筋の発達差から膝や下腿に負担が集中しやすく、無理を続けると症状が長引くおそれがある。これらを予防するためには、適切な休養とトレーニング量の調整、さらにフォームの改善が重要である。また、痛みを早期把握と対応も重要である。</p> <p><b>問題7 筋力トレーニングにおける筋負担度と反復回数との関係について述べなさい。</b>  筋力トレーニングにおける筋負担度と反復回数には一定の関係があり、一般に筋負担度が高いほど反復回数は少なくなり、筋負担度が低いほど反復回数は多くなる。筋負担度は、最大で1回だけ挙げられる重量である1RMに対する割合、すなわち%1RMで示されることが多い。例えば、90%1RM以上の高負荷では3～5回程度の反復となり、主として力型のパワー向上に効果がある。一方、75～85%1RM程度の中等度負荷では6～12回程度の反復が可能であり、筋肥大を目的としたトレーニングに適している。さらに、30%1RMの低負荷では80～100回以上の反復が可能で、筋持久力の向上に有効である。このように、筋力トレーニングでは、目的に応じて筋負担度と反復回数を組み合わせ、さらにセット数や休憩時間も含めて適切に条件設定することが重要である。したがって、負荷だけでなく、何回反復できるかを基準に内容を調整する視点が必要である。</p>	

**問題8 ピリオダイゼーション(期分け)がトレーニングプログラムにおいて必要である理由を説明しなさい。**

ピリオダイゼーションとは、トレーニング期間を複数の期間に分け、期間ごとにトレーニングの量や質を変化させ実施する方法であり、主に3つの理由から必要とされる。

第一に、試合当日にピークパフォーマンスを発揮することである。目標とする大会から逆算して負荷を調整することで、本番当日に最高の状態に仕上げるピーキングが可能となる。第二に、オーバートレーニングの防止と疲労回復である。計画的に回復期間を設けることで超回復を促し、怪我のリスクを最小限に抑えることができる。第三に、プラトーの打破である。同じ内容のトレーニングを続けると身体が刺激に慣れ、トレーニング効果が減少するため、期間ごとに刺激を変化させることで効果的な体力の向上を目指す。

以上のことから、ピリオダイゼーションは科学的根拠に基づき、アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出すために必要であると考えられる。

**問題9 有酸素性運動と無酸素性運動の違いについて説明しなさい。**

走・跳・投のいずれの運動も骨格筋の収縮によって発生する力を利用してなされる。筋収縮に必要なエネルギーは、ATP(アデノシン三リン酸)を分解して、ADP(アデノシン二リン酸)とP(リン酸)にする過程で発生する。ATPはADPとPから再合成される必要があるが、それは次の3つのルートによる。その一つがPCであり、CP(クレアチンリン酸)がクレアチンとPに分解するときにATPが再合成される。二つ目は、グリコーゲンが無酸素的に分解してピルビン酸となり、さらに乳酸にまで分解する過程で発生するエネルギーを、ATPの再合成に利用するものである。前2者を主に使用する運動を無酸素性運動という。三つ目は、グリコーゲンと脂肪が有酸素的に分解され、二酸化炭素と水になる過程で発生する大量のエネルギーをATPの再合成に利用するものである。このエネルギーを主に使用する運動が有酸素性運動である。

**問題10 スポーツ種目におけるエネルギー供給系の特徴について説明しなさい。**

エネルギー供給系は、ATP-PC系、乳酸系、有酸素系の3つに区分される。スポーツ種目における主たる供給系は、運動時間により4つの領域に分類される。①30秒以内の運動(100m走、砲丸投げ、ゴルフのスイング等)では主にATP-PC系が使われる。②30秒～1分30秒(400m走や100m競泳、スピードスケート等)ではATP-PC系と乳酸系が使われる。③1分30秒～3分(800mダッシュやボクシングの3分間のラウンド等)では乳酸系と有酸素系が主体となる。④3分以上(マラソン、ジョギング、クロスカントリースキー等)の長時間運動では、主に有酸素系からエネルギーが供給される。このように、瞬間的に強いパワーを発揮する運動から、持続的に弱い力を発揮する運動になるにつれて、ATP-PC系からATP-PC系+乳酸系、そして、乳酸系+有酸素系、さらに有酸素系へと移行していく。