

小論文

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、我々の社会生活に大きな影響を与えている。新型コロナウイルス感染症のパンデミック（世界的流行）に対する外出制限およびステイホームの推奨による運動不足、座位時間の増加、ファストフードの食べ過ぎは不健康な生活スタイルを助長した可能性がある。世界的な大規模調査では、パンデミックの初期の段階で、世界中の人々の運動・身体活動量は約34%低下し、座位時間は29%増加したことが明らかになっている¹⁾。一方、習慣的なウォーキングや運動を実践している人は、新型コロナウイルス感染症による重症化や死亡のリスクを大きく軽減することが知られている。このような根拠を踏まえ、以下の2つの問いについて各400字以内（句読点を含む）で論述せよ。

文献1) Marçal et al. The Urgent Need for Recommending Physical Activity for the Management of Diabetes During and Beyond COVID-19 Outbreak. Front Endocrinol 2020 Oct 28;11:584642.

問1. 新型コロナウイルス感染症に対する運動の効果やメリットを、免疫機能やメンタルヘルスの観点から400字以内（句読点を含む）で論述せよ。

問2. パンデミックによる運動不足や、不健康な生活スタイルを改善するためにはどのような工夫が必要か。あなたのアイデアや意見を400字以内（句読点を含む）で論述せよ。

（採点のポイント）

問1. 日常的な運動実践が、身体諸機能および生理機能に及ぼす効果を知識として押さえていること。運動による白血球数の増加や免疫細胞の活性化、持久力の増加による防衛体力の向上などの基本的事項および運動による脳神経細胞の活性化、認知機能、鬱の抑制といった最近の話題を捉えているかが採点のポイントとなる。また、このような運動の効果が新型コロナウイルス感染症の罹患・リスクの軽減に繋がるメカニズムを論述できるか否かがポイントとなる。

問2. 現在のコロナ禍における運動不足や活動量の低下をどのようにして防いでいくのかを様々な観点から独自性・独創性をもって論述できるかが採点のポイントである。例えば、行政、教育的な側面からの政策や提言、メディア、ソーシャルネットワークなどを用いた啓蒙活動などを具体的にイメージし論述できるかが重要である。また、運動不足や座位時間を減らすための具体的なアイデアなどを論述できるかがポイントとなる。