

令和6年度 東京学芸大学大学院教育学研究科 入学試験

試験区分	一般選抜	○
	現職教員選抜	○
	外国人留学生等選抜	○
	派遣教員選抜	×
	特別選抜	×

科目	養護教育・学校保健
対象	養護教育サブプログラム

受験番号				

I

図1は、2020年に笹川財団により実施されたわが国のスポーツライフ調査の結果のうち、総身体活動量と領域別の身体活動量を平均値で示したものである。また、図の単位は「メッツ・時/週」であり、身体活動量を実施時間だけでなく、きつさを加味して表している。

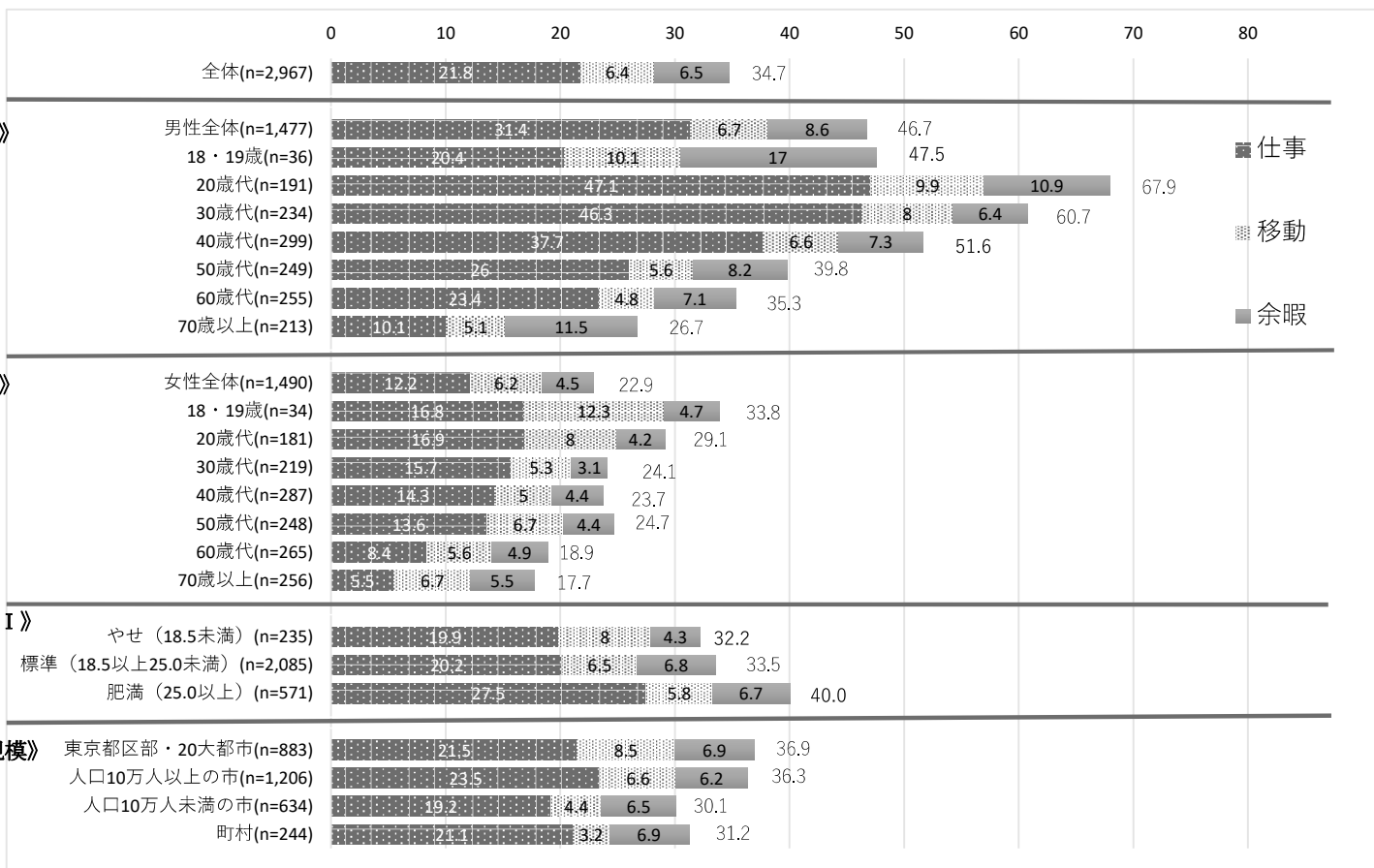


図1 全体および仕事・移動・余暇の身体活動量（全体，性・年別，BMI別，都市規模別）

出典：藤岡成美．日本人の身体活動のいま—GPAQの結果から読み解く—．笹川スポーツ財団．2021-10-29.  
[https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports\\_life/gpaq/01.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/gpaq/01.html) (参照 2023-09-06)

- 問1 図1から読み取れる日本人の身体活動量について領域別（全体，性・年別，BMI別，都市規模別）に日本語で説明せよ。
- 問2 今後，日本人の身体活動量を増やすためにはどのような方法が考えられるか，あなたの考えを日本語で述べよ。

令和6年度 東京学芸大学大学院教育学研究科 入学試験

試験区分	一般選抜	○
	現職教員選抜	○
	外国人留学生等選抜	○
	派遣教員選抜	×
	特別選抜	×

科目	養護教育・学校保健
対象	養護教育サブプログラム

受験番号				

I

問1

【解答欄】

【解答のポイント】

全体，性，年代別

若年ほど総身体活動量が多いという傾向は共通していること。一方で，男女の間で総身体活動量の差が大きく，全ての年代で女性よりも男性の方が高いこと。

BMI 別

やせ・標準・肥満の間で移動や余暇の身体活動量に大きな差はないが，肥満に該当する者は仕事の身体活動量が高いこと。

都市規模別

都市規模が大きいエリアに居住する者ほど移動の身体活動量も大きく，都市規模が小さいエリアに居住する者は移動の身体活動量が小さいこと。

などが論理的かつ分かりやすく説明されていること。

令和6年度 東京学芸大学大学院教育学研究科 入学試験

試験区分	一般選抜	○
	現職教員選抜	○
	外国人留学生等選抜	○
	派遣教員選抜	×
	特別選抜	×

科目	養護教育・学校保健
対象	養護教育サブプログラム

受験番号				

I  
問2

【解答欄】

【解答のポイント】

個人としては、

- ・総身体活動量のうち仕事の身体活動量は大きな割合を占めることがわかるため、仕事の時間を利用して身体活動量を高めること。
- ・女性の身体活動量を上げること。
- ・都市規模が小さいエリアに居住する者は、車での移動などが多いと考えられるため、移動以外での身体活動を増やすこと。

組織としては、

- ・会社組織では、スポーツ施設などの積極的活用を促すことや休暇取得の取り方の工夫。
- ・休憩時間の過ごし方など職場組織における身体活動量の増加促進。
- ・地域組織では町内会などの主導で身体活動を促すような活動を行うこと。

社会としては、

- ・学校や企業に設置されている運動施設の開放や公共スポーツ施設の利用時間の拡大など運動施設の利用を促進すること。
- ・スポーツ施設の利用状況など、身体活動・運動に関連した情報提供を行ない、自主的な活動を促がすこと。
- ・歩道や自転車道、施設内の階段のあり方など、日常生活における身体活動量増加のための環境整備を行うこと。
- ・健康運動指導士や健康運動実践指導者など、健康と身体活動・運動に関する十分な知識・技術を持った指導者の育成をすること。

などが論理的かつ分かりやすく説明されていること。

試験区分	一般選抜	○
	現職教員選抜	○
	外国人留学生等選抜	○
	派遣教員選抜	×
	特別選抜	×

科目	養護教育・学校保健
対象	養護教育サブプログラム

受験番号				

II

図1は、スポーツ庁による令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、児童生徒の体力の状況のうち体力合計点の状況を小学生と中学生の男女別に示したものである。

図1から読み取れる現在の児童生徒の体力の状況とその原因を説明したうえで、今後の児童生徒に対しどのような保健教育や保健指導が必要か、あなたの考えを日本語で述べよ。

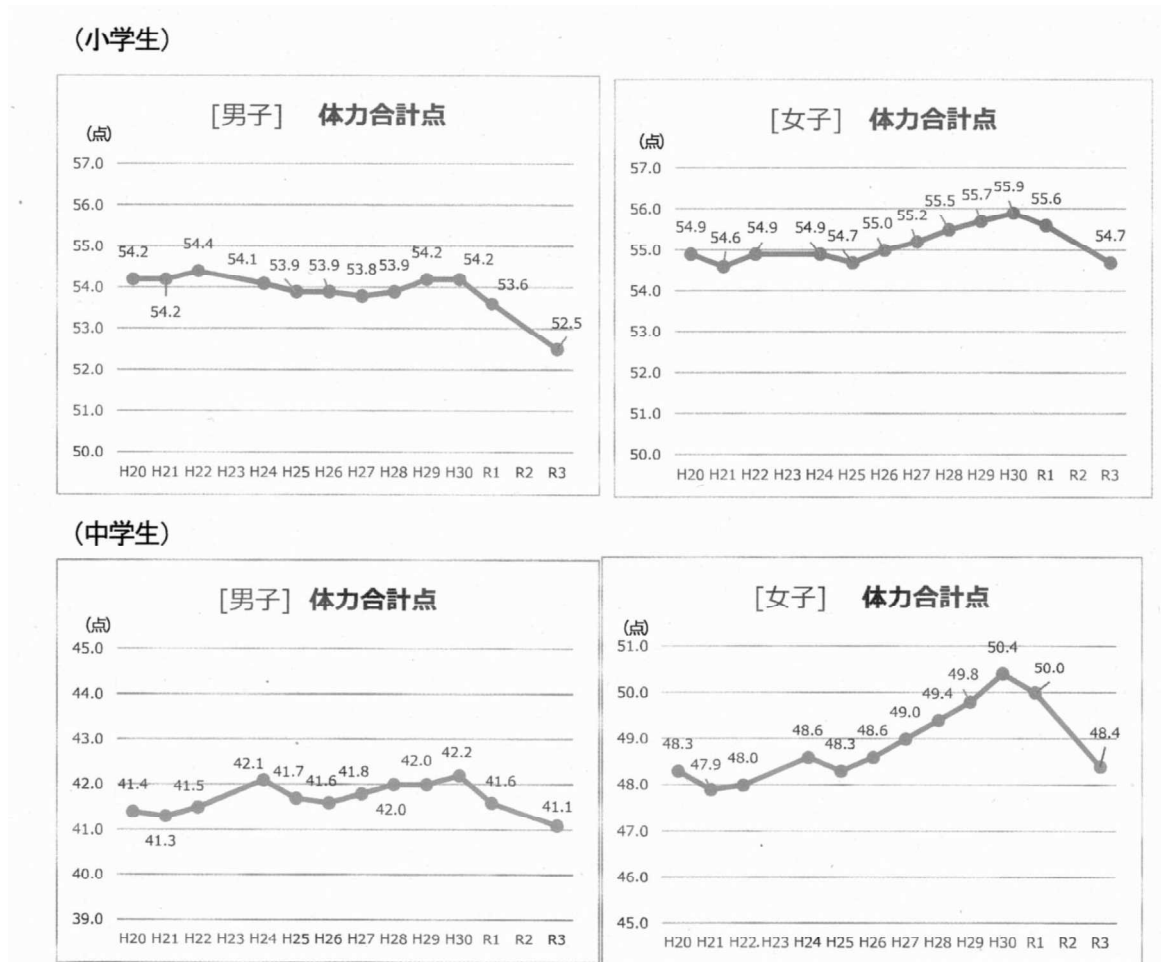


図1 体力合計点の状況

出典：スポーツ庁. 令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について. 文部科学省. 2021.

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt\\_sseisaku02-000019583\\_111.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf) (2023-09-06)

令和6年度 東京学芸大学大学院教育学研究科 入学試験

試験区分	一般選抜	○
	現職教員選抜	○
	外国人留学生等選抜	○
	派遣教員選抜	×
	特別選抜	×

科目	養護教育・学校保健
対象	養護教育サブプログラム

受験番号				

II

【解答欄】

【解答のポイント】

男女、小中学生ともに体力が、特に平成30年から著しく低下していること。

体力な低下の主な要因としては、

- ・運動時間の減少、学習以外のスクリーンタイムの増加などが、新型コロナウイルス感染の影響もあり、更に拍車がかかったと考えられること。
- ・特にコロナの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられること。

などが理論的に分かりやすく述べられていること。

保健教育や保健指導については、「運動する習慣作り」「生活習慣の改善」などを含めて考えていること。

「運動する習慣」については、

- ・保育園・幼稚園の時期から自発的に運動することの楽しさを身につけること。
- ・学校では体育の授業で運動を楽しませる工夫をする、学校外でも運動する機会を設けていくこと。
- ・日頃から徒歩や自転車以外で外出をすることなどを通して、生活の中で体を動かす時間を取り、体を動かすといった取り組みを持つように指導すること。

「生活習慣の改善」については、

- ・「よく食べ、よく動き、よく眠る」（調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることが重要であること。
- ・特にスクリーンタイムである長時間のテレビ視聴やゲームの夜ふかしは睡眠不足の原因ともなるため、できるだけ避けること。

などが理論的に分かりやすく述べられていること。