

スポーツ健康学研究科スポーツ健康学専攻
2026年度学内選抜入試（修士課程）_英語

【解答例】

問1. 下線部①と②の違いを説明しなさい。

ライフスキルとは、日常生活全般において身体的・精神的・社会的な健康の促進に重要な役割を果たす個人的および社会的な能力である。心理社会的スキルとはスポーツにおける要求や課題に効果的に対処することを可能にする、適応的かつ肯定的な行動の能力である。

【参考】下線部①と②の具体的な能力要素としては、目標や計画を設定するスキル、ストレスに対処するスキル、コミュニケーションスキル等が挙げられる。

問2. アスリートが競技スポーツを通して下線部①を身に付けていくためには、どのようなことが必要といわれているか、本文から読み取り説明しなさい。

特定の競技スポーツの場面で実践しているスキルを、その他の場面でも意識的に活用しようとする「一般化」が必要である。

問3. 「問2」で回答した様子を、「ストレスに対処するスキル」と「コミュニケーションスキル（※）」を例に具体的に説明しなさい。

※人間関係を形成し、維持し、より深めていくために必要なスキル

緊張やプレッシャー等のスポーツで感じるストレスに対処するためのスキル(例:深呼吸、ストレッチ)を、スポーツ以外の場面でも役立つものとして活用する。また、スポーツのチームのメンバーとの関係性の中で培ってきたコミュニケーションスキルを、大学での友人関係や教員との関係、就職活動といったスポーツ以外の関係性の中でも意識して活用しようとする。

問4. 大学生アスリートが直面する諸課題の解決を支援していく上で、コーチ・指導者が果たすべき役割とはどのようなものか、「問2」で答えた内容をもとにあなた自身の考えを具体的に述べなさい。

コーチ・指導者は優秀な競技成績の達成を目指すのみならず、学業、就職活動にわたる引退後のキャリア形成をも視野に入れた包括的な支援を実施していくべきである。そのためにはまず、アスリートがスポーツを通して身に付けてきている個人的および心理的な能力(スキル)に意識を向けさせる。そして、それらはスポーツ以外の場面にも応用可能なものであるとの認識を持たせる。そうすることで、アスリートは非常に多くの時間を競技に費やしてきているが、引退後は何も残らないのではなく、価値ある能力を多数獲得しているとの自己肯定感の形成につなげていくことが可能と考えられる。

【出題意図】

本大学院への出願者の多くは、競技スポーツの経験者である。そこで、長年にわたる自らのスポーツ経験を振り返りながら、そこで獲得してきたスキルの内容ならびにその価値を再確認し、修了後のキャリア形成に活用してもらう意図がある。また、教職を含め、指導者の道を志す者へは、望ましい指導のあり方を考える一助にしてもらう。

以上