

2025年度 編入学試験（一般） 小論文（健康スポーツ学科） 解答例

私は、中学校や高校の体育と保健の授業を通して、長くスポーツを楽しむためには「自分の体の状態を知って、無理をしないこと」が何より大切だと学びました。これまではただ一生懸命に練習するだけでしたが、授業で学んだ知識のおかげで、安全で効果的に運動を続けるための考え方が身についたと感じています。

特に印象に残っているのは、保健の授業で学んだ「休養と睡眠の大切さ」と、実技のときに行う「準備運動と整理運動」の役割です。以前の私は、毎日休みなく練習することが上達への近道だと思っていました。しかし、授業で「筋肉は休んでいる間に作られる」という仕組みや、急に激しい動きをすると心臓や関節に負担がかかることを学び、考え方が変わりました。ただ動くだけでなく、しっかり準備をして、運動後もそのままにしないでケアをすること、そして適切な栄養と休みを取ることが、結果的に怪我を防ぎ、長くスポーツを続ける力になるのだと気づきました。

私はこの学びを、今後の生活で二つの方法で活かしていきたいです。一つ目は、大学での部活動です。これまで以上に練習がハードになると思いますが、学んだ知識を活かして、練習前後のストレッチをサボらずに行い、自分の疲れ具合を毎日確認するようにします。怪我で大好きなスポーツができなくなる期間をゼロにすることが、今の私の目標です。二つ目は、将来、周りの人たちと一緒にスポーツを楽しむときです。例えば、家族や友人と運動をする際に、その日の気温やみんなの体力に合わせて、「今日はこれくらいにしておこう」と声をかけられるようになりたいです。

スポーツは勝つことだけでなく、健康で楽しく続けられることに価値があると思います。学校で学んだ「安全に、効果的に」という視点を忘れず、自分も周りの人も笑顔でスポーツに取り組めるような生活を送っていきたいです。