

令和8年度  
総合型選抜入学試験  
(第1回)

小論文問題

桐蔭横浜大学

スポーツ科学部

受験番号		氏名	
------	--	----	--

## <問題>

近年、我が国では高齢化が進み、健康寿命の延伸が社会的課題となっています。その中で、「高齢者の体力の維持・向上」は、医療費の削減や生活の質の向上に深く関係しています。一方、若者の間では運動不足や座りがちな生活習慣が問題視されており、将来的な生活習慣病のリスクも懸念されています。現代では、スマートフォンの長時間使用や睡眠不足、運動習慣の欠如といったライフスタイルの変化が、体力低下やメンタルヘルスの問題にも影響していると考えられています。

スポーツ医学の分野では、「運動は薬 (Exercise is Medicine)」という考え方のもと、運動が病気の予防や心身の健康に有効であることが科学的に示されています。

高齢者の体力づくりと、若者の運動不足や生活習慣の課題は、実は密接に関係しているといわれています。あなたはこの関係についてどう考えますか。あなたの意見を 800～1000 字で述べなさい。