

令和8年度鹿屋体育大学大学院体育学研究科体育学専攻(修士課程)
入学者選抜試験 論述試験問題

A. 共通問題

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」で推奨している身体活動・運動の定義に基づき「生活活動」、「運動」、「座位行動」の用語をそれぞれ説明しながら、身体活動(physical activity)とは何かについて答えなさい。

B. 選択問題

問題番号1 有酸素運動の運動処方を行う上での運動強度を表す指標のひとつとして、心拍数を用いる理由を答えなさい。

また、40 歳の男性に対し 60%の運動強度で行う目標心拍数を心拍予備量(heart rate reserve: HRR)を用いた方法(カルボーネン法の計算式)で計算しなさい。

なお、対象者は特に高血圧症等による服薬はなく、安静時心拍数を 60bpm と仮定し、最大心拍数は「 $220 - \text{年齢}$ 」の式を用いて推定するものとし、その計算式も明記すること。

問題番号2 日本における地方自治体のスポーツ行政組織と地方スポーツ推進計画のそれぞれについて、根拠となる法律を交えて説明しなさい。

問題番号3 バランス能力は人間において非常に重要な能力であり、その評価法も多く存在するが、評価者は、その評価法の意義を理解していることが重要である。あなたがバランス能力を評価する際、必要と考える評価法及びその意義を静的・動的バランスに分けて記載しなさい。

また、バランス能力が優れている人とはどういう人かについても説明しなさい。
解答にあたっては、下記の用語すべてを必ず用いること。

【用語：支持基底面・安定性限界・足圧中心(COP)】