

平成 29 年度

健康科学部

自己推薦入試 I 期

平成 28 年 12 月 3 日

平成 29 年度健康科学大学入学試験
小論文試験問題（健康科学部・自己推薦 I 期）

次の文章を読み、あとの問いについて別紙解答用紙に記述しなさい。

2012年に興味深い調査結果が欧州の研究グループから報告されました。それは、6万5000人を対象とした睡眠時間や①シュウシン時刻に関する調査です。それで分かったのは、学校に行き始めて退職するまでの間、すべての世代において平日の睡眠時間と休日の睡眠時間の間には隔たりがあるということでした（図 省略）。特にそれは、若い世代において②ケンチョでした。これは、平日の睡眠時間が不十分であると同時に、週末に睡眠不足の負債を返済していることを示すデータです。

このような”睡眠負債“の存在は体に負担をかけるので、これ自体、健康上の大きな問題といえますが、もう一つの大きな問題は、週末に長い睡眠をとることで、平日と休日の生活リズムのずれが大きくなるということです。

平日は学校や仕事があるので睡眠が足りてなくても、目覚まし時計を使って朝は無理に起きなくてはならないので、生活リズム自体はある意味安定していると言えます。しかしながら、週末はいつもより夜更かしをして（平日より早く寝る人はおそらく相当に③コッキシンが高い人でしょう）、次の日は遅くまでしっかり眠って、平日にたまった睡眠の借金を返済している場合が④アットウ的に多いのではないのでしょうか。

このような週末の過ごし方によって、生活リズムの不安定化が起こるだけでなく、体内時計が（ア）へとずれこんでしまいます。すると、月曜日になって急に早起きの生活に戻そうとしても、週末の間に体内時計が（イ）になっているので辛い朝を迎えることとなります。体内時計が（ウ）であると、朝が近づいてきても体のエンジンがなかなか暖まってこない（具体的には血圧、体温およびコルチゾールの上昇）、体にむち打って起き上がることとなります。火曜日⑤イコウは毎日少しずつ体内時計は（エ）に修正されるのですが、週末になるとまたしても同じことが繰り返されてしまいます。

このような状態は、海外旅行の時ほど大きなものではありませんが、一種の時差ぼけであると言えます。⑥この小さな時差ぼけが毎週のように慢性的に繰り返されることは、さまざまな病気のリスクにつながる可能性が高いのです。例えば、先ほどの欧州の報告では、BMI（Body Mass Index：肥満度の指標）とこの時差ぼけとの関係において正の相関があることが示されています。

（明石 真、『体内時計のふしぎ』、光文社新書、2013.12 より一部改変）

問1 下線部①～⑤のひらがなを漢字にきなさい。

① シュウシン ()

② ケンチョ ()

③ コッキシン ()

④ アットウ ()

⑤ イコウ ()

問2 文中の(ア)、(イ)、(ウ)、(エ)には**朝型**か**夜型**のいずれかの言葉が入る。

(ア)～(エ)にどちらかの言葉を入れ、文章を完成させなさい。

(ア) → ()

(イ) → ()

(ウ) → ()

(エ) → ()

問3 下線部 オこの小さな時差ぼけが毎週のように慢性的に繰り返されると述べられているが、このような状況を改善するにはどのような具体策が考えられるか。あなたの考えを500字以内で述べなさい。

平成 29 年度健康科学大学入学試験
小論文解答用紙（健康科学部・自己推薦 I 期）

受験番号 _____

氏 名 _____

問 1 下線部①～⑤のひらがなを漢字にしてください。

① シュウシン ()

② ケンチョ ()

③ コッキシン ()

④ アットウ ()

⑤ イコウ ()

問 2 文中の(ア)、(イ)、(ウ)、(エ)には**朝型**か**夜型**のいずれかの言葉が入る。

(ア)～(エ)にどちらかの言葉を入れ、文章を完成させなさい。

(ア) → ()

(イ) → ()

(ウ) → ()

(エ) → ()

解 答 例

問1 下線部①から⑤のひらがなを漢字にしてください。

* 配点 4点×5=20点

- ① シュウシン (就寝)
② ケンチョ (顕著)
③ コッキシン (克己心)
④ アットウ (圧倒)
⑤ イコウ (以降)

問2 (ア)、(イ)、(ウ)、(エ)には**朝型**か**夜型**のいずれかの言葉が入る。(ア)～(エ)に適切などちらかの言葉を入れ、文章を完成させなさい。

*配点 5点×4=20点

- (ア) → (夜型)
(イ) → (夜型)
(ウ) → (夜型)
(エ) → (朝型)

問3 下線部 この小さな時差ぼけが毎週のように慢性的に繰り返されると述べられているが、このような状況を改善するにはどのような具体策が考えられるか。あなたの考えを500字以内で述べなさい。

*配点 60点

- ① 文字数 10点満点
適度な文字数 10点 400字未満 5点 300字未満 0点
- ② 誤字脱字 10点満点 (同じ文字の誤字はいくつあっても減点されるのは1回)
1か所まで 10点 3か所 5点 4か所以上 0点
- ③ 論理的な構成 15点満点 15点 10点 5点 0点
(構成要素 段落の不備 起承転結 ひらがなの多用 等)
- ④ 自分自身の考えが述べられている 25点満点
25点 15点 10点 5点 0点 (一貫性 独創性、経験値、一般論 等)