

## MPコース（第2次選抜2日目）

### 小論文の問題例（例4：スポーツ・トレーニング〔保健体育系〕）

身体の発育発達過程において、神経、筋、臓器等は異なった時期に発達を示す。例えば、神経系は10歳前後には大人とほぼ同レベルまで達するが、その年齢では筋力の発達は大きくない。また思春期の骨は骨端軟骨部分が成長していくため、その部位は構造的に弱い状態にあり、繰り返されるスポーツ活動によって障害が発生しやすい。したがって、スポーツ選手や指導者は身体の発育発達に関する知識と障害予防に配慮したトレーニングが必要となる。

- 問1. これまでの自分自身のスポーツ・トレーニングと改良メニューを記せ。
- 問2. スポーツ障害の予防点を項目別に記せ。
- 問3. 一流スポーツ選手になるための条件を記せ。