

一般推薦入学試験 スポーツ課題文 後期日程 解答例

問1【解答例】

日本の子どもは近年夜型化が進み、就寝時刻の遅れから睡眠時間が短縮している。幼児から高校生まで睡眠不足を自覚する者が増え、日中の強い眠気や不眠症状も多い。その背景には都市化や夜間のテレビ・ゲームなど生活習慣の変化がある。睡眠不足は肥満リスクの上昇、学業成績の低下、認知機能の遅れをもたらし、さらに抑うつや不安など精神面にも悪影響を与えるため、子どもの発達と健康に深刻な問題を生じている。

問2【解答例】

近年、日本の子どもたちの生活は大きく変化してきた。都市化の進展や夜間に利用できる娯楽の増加により、子どもも夜更かしをしやすい環境に置かれている。テレビやゲーム、インターネットの長時間利用、塾や習い事の増加などが重なり、就寝時刻は年々遅くなっている。その結果、起床時刻は大きく変わらないまま、睡眠時間だけが削られ、慢性的な睡眠不足が広がっている。調査では小学生の6割以上、中学生や高校生の7割近くが睡眠不足を感じていると報告されており、この傾向は深刻である。

睡眠不足はまず身体の発育に悪影響を及ぼす。深い睡眠の時間には成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の形成、細胞修復が行われる。幼児期から短い睡眠が続くと肥満になりやすく、将来的には生活習慣病のリスクを高めることが示されている。また、睡眠時間が短い子どもほど学業成績が低いという調査結果もあり、記憶の定着や集中力といった高次脳機能に影響が出ることがわかる。

さらに、睡眠不足は精神面にも及ぶ。就床時刻が遅い子どもほどイライラや抑うつ、不安を感じやすいとされ、友人関係や学校生活にも悪影響を与える。つまり、生活習慣の変化に伴う睡眠不足は、身体・学習・精神の三つの側面から子どもの発達を阻害する要因である。

したがって、子どもの健全な発達には十分な睡眠を確保する生活習慣が不可欠である。家庭や学校は規則正しい生活リズムを整える役割を担い、社会全体で子どもの睡眠を守る取り組みが求められている。