

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科
修士課程

2026（令和8）年度入学試験（Ⅲ期）

小論文

注意

1. 受験番号と氏名を解答用紙の所定の欄にそれぞれ記入してください。
2. この冊子の総ページ数は8ページです。また、解答用紙と下書き用紙も挟み込んであります。試験開始直後、総ページ数および落丁などを確認し、不備がある場合はすぐに手を上げて監督者に知らせてください。
3. 解答は、必ず解答用紙の指定の箇所によこがきで記入してください。解答欄外の余白、採点欄および裏面には一切記入してはいけません。
4. 不明瞭な文字・まぎらわしい数字は採点の対象としないので、注意してください。
5. 問題冊子および下書き用紙は終了後必ず持ち帰ってください。

《指示があるまで開かないこと》

問題

この小論文試験は本大学大学院健康マネジメント研究科修士課程において必要とされる読解力、論理的思考力、問題解決能力、表現力などを総合的に評価するためのものです。

資料を読んで以下の設問に日本語で答えなさい。

問1 資料1の図1、図2を見て、次の問いに答えなさい。

- ① 図1から読み取れることを100字以内で記述しなさい。
- ② 図2から読み取れることを100字以内で記述しなさい。
- ③ ①②および社会背景などを踏まえ、あなたが考える課題や今後の展望を200字以内にまとめて記述しなさい。

問2 資料2を読み、次の問いに答えなさい。

- ① デジタル教科書のメリットを箇条書きで記述しなさい。
- ② デジタル教科書のデメリットを箇条書きで記述しなさい。

問3 資料3から読み取れる情報をもとに表を作成しなさい。

問4 資料4の内容を100字以内で要約しなさい。

資料出典

資料1 「家計調査結果」(総務省統計局)

資料2 朝日新聞(2025年10月1日)

資料3 毎日新聞(2024年2月2日)

資料4 毎日新聞(2024年4月7日)

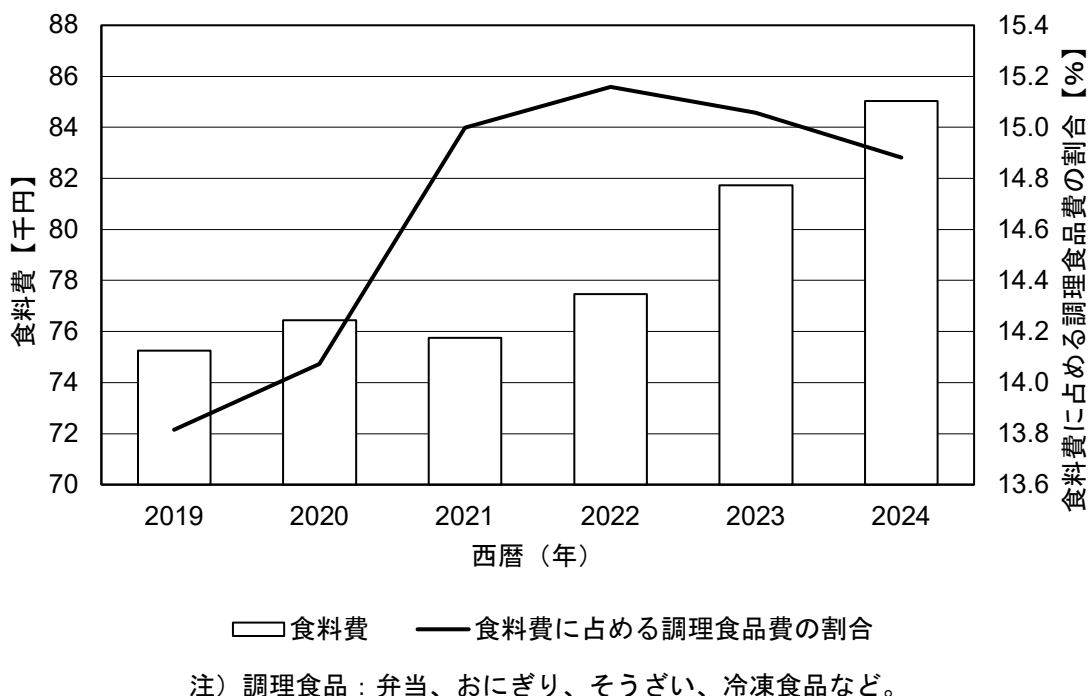


図 1 2人以上の世帯1世帯当たり食料費（月平均）と食料費に占める調理食品費の割合の推移

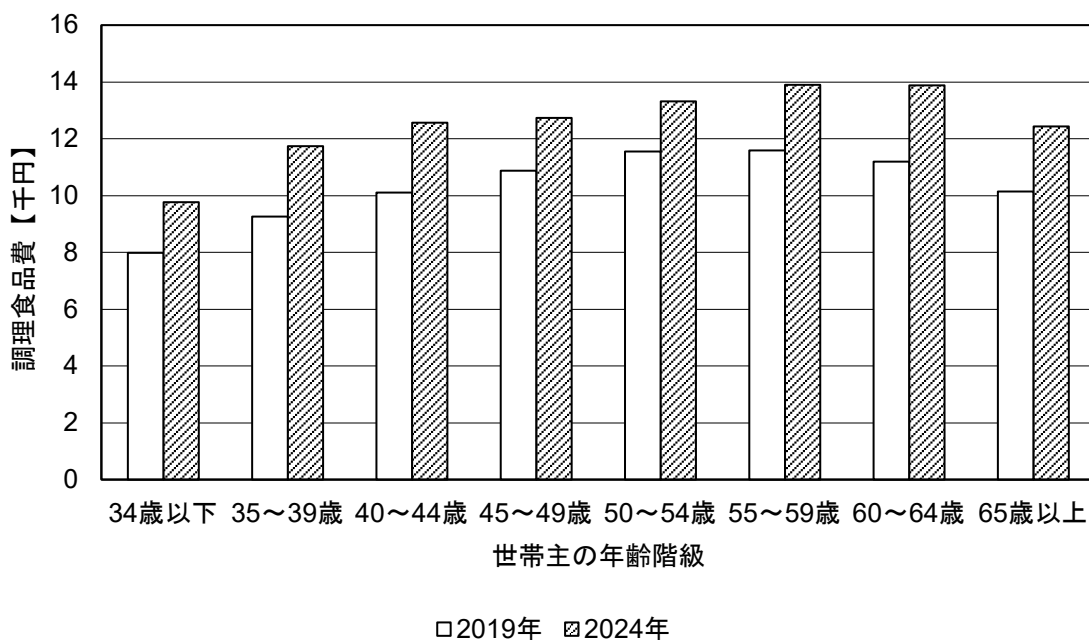


図 2 世帯主の年齢階級別 2人以上の世帯1世帯当たりの調理食品費（月平均）：2019年と2024年の比較

出典：「家計調査結果」（総務省統計局）

資料2

デジタル教科書が正式な教科書として2030年度にも導入される見通しになった。文部科学相の諮問機関である中央教育審議会の作業部会が方針を示した。

無償提供の対象となり、教科書検定も受けて質の担保も図る。紙か、デジタルか、両者を組み合わせたハイブリッドかを選べるようにする。

デジタル化の利点は確かにある。立体図形を動かしたり天体の動きを動画で見たりすれば、紙の上で考えるより理解しやすい。英語の発音や抑揚は耳で確かめられる。

何より、障害や読み書きに困難のある子が文字拡大や音声読み上げなどの機能を使える。多様な子を誰ひとり取り残さないという、次の学習指導要領の理念にかなう。

しかし、詰めるべき課題もある。デジタルならではの機能を盛り込むほど、コストはかさむ。資力のある教科書会社でないと発行できなくなりかねない。検定は受ける側も行う側も負担が増す。教員の研修が足りないと指摘されるし、視力など健康面の対策も一層進める必要がある。

もっと気になるのは、海外には紙の教科書に回帰する動きもあることだ。デジタル化で先行してきたスウェーデンは、政権交代を機に「学校のデジタル化は実験だった」として、画面視聴の時間を減らして読書に振り向ける方針を打ち出したという。フィンランドの一部都市にも紙回帰の動きがある。日本とは教科書の位置づけなどが違い、単純比較はできないが、先例を予習しておく価値はある。

日本でも、学力の経年変化を見る全国調査で成績低下がみられたことについて、ゲームやスマホの接触時間が増えたこととの関係を疑う研究者もいる。むしろデジタル教科書をゲームなどの娯楽と同列には扱えない。だが、画面視聴の長時間化を助長することで思考力や読解力の低下につながることはないか、慎重な検討が求められる。

文科省は一気にデジタルへ転換する意図はないといい、実際にはハイブリッドが最も多く選ばれとみる。それでも社会と学校のデジタル化がさらに進むのは確実だ。

デジタル化と学力の関係は評価が定まらない。大学生を被験者とした調査では、記憶や理解度はデジタルより紙が上回っていた。一方、小学校で1年間デジタル教科書を使った学級の方が、使わなかった学級よりも成績が伸びたという研究もある。

本格導入の前に調査研究や情報収集を進め、デジタルで学ぶことの功罪を実証的に見極めることが先決だろう。

出典：（社説）デジタル教科書 功罪の見極め実証的に

朝日新聞 2025年10月1日発行

朝日新聞社に無断で転載することを禁じます。（許諾番号 26-0309）

資料 3

Users of the “Pokémon Sleep” app in Japan sleep the least, The Pokémon Co. found after surveying the sleep time of users from seven countries around the world playing the game, which encourages people to enjoy sleeping.

Pokémon Sleep is a free app that allows users who download the game to measure their sleeping time and depth by placing their smartphones next to their pillows when they go to sleep. The Tokyo-based company -- behind the popular “Pokémon” video game series -- estimated people’s sleep time based on data from approximately 150,000 users aged 16 or older who had played the game for over three months.

Across the seven countries, the average sleep time during the first seven days of game play was 6 hours and 28 minutes. Japan had the shortest average sleep time at 5 hours and 52 minutes -- 36 minutes shorter than the overall average.

France had the longest hours of sleep at 6 hours and 47 minutes, followed by the U.K. at 6 hours and 40 minutes. Canada came in third at 6 hours and 39 minutes, followed by Germany at 6 hours and 34 minutes, the United States at 6 hours and 29 minutes and Italy at 6 hours and 16 minutes. There was a difference of nearly an hour between France and Japan.

App users aim to gather Pokémon with similar sleep rhythms as themselves and collect all their sleeping faces. The longer they sleep, the more Pokémon appear in the game. The app strives to make sleep enjoyable by “gamifying” it.

The study found that people’s sleep time improved as they continued to use the app. For Japanese users, the average sleep time increased by approximately 35 minutes after one month of play, some 53 minutes after two months, and about 1 hour and 10 minutes after three months or more. The average sleep time of users who have played for more than three months improved to 7 hours and 3 minutes.

Masashi Yanagisawa, director of the International Institute for Integrative Sleep Medicine at the University of Tsukuba, who supervised the app, commented, “I realized that Japanese people are able to do it (sleep longer) too. This shows the potential for spurring behavioral changes that significantly improve sleep wellness by using incentives tailored to each individual, such as through a game.”

出典：Pokemon Sleep' app users in Japan get the least sleep among 7 countries

毎日新聞 2024年2月2日発行

資料 4

米大リーグ・大谷翔平選手と棋士の藤井聡太8冠には、睡眠を重視する共通点がある。大谷選手は飛行機での移動時や、遠征先でも睡眠時間の確保を優先することで知られる。藤井さんは先日出演したテレビ番組で「毎日午後11時くらいに就寝し、朝の8時半や9時に起きることもある」と明かしている。

型破りな2人にとって、睡眠は力の源泉なのだろう。だが、日本人の睡眠時間は対照的に際立って短い。1日の平均睡眠時間7時間22分は経済協力開発機構（OECD）調査33カ国中で最短で、全体平均に比べて1時間以上少ない。

睡眠時間の確保に向けて政府は、年代別に必要な目安となる「睡眠ガイド」を公表した。成人については「6時間以上」を求めている。短く感じるが、約4割の人がクリアしていないとされる。

子どもの状況は一層深刻だ。研究者グループの調査によると小学6年は7.90時間、中学3年が7.09時間、高校3年で6.45時間と、いずれも国の目安の下限に達していない。6時間未満の高校生も3割にのぼるといふ。

受験勉強や仕事に追われ、スマートフォン利用などで睡眠を削る日常が浮かぶ。片や日本の労働生産性はOECD中、30位に落ち込む。「24時間戦えますか」とかつてテレビCMがうたったような発想は、今や競争にマイナスであろう。

「睡眠を十分取る社会」を実現することが健康のみならず、日本の社会が抱える弱点を克服していくカギになるのではないか。春眠の時節、眠りの価値を考えたい。

出典：余録：米大リーグ・大谷翔平選手と棋士の藤井聡太8冠には…
毎日新聞 2024年4月7日発行

