

博士後期課程 模範解答（英語）

問1 下線部（ア）を日本語に訳しなさい。

パンデミックの影響により大学生のメンタルヘルスが深刻な影響を受ける可能性があるという懸念と研究による証拠があります。悲しいことに、これは2020年の第1波とロックダウン中に収集された独自の調査データによって裏付けられています。

問2 下線部（イ）は、具体的には何を指しているか、日本語で答えなさい。

一定の頻度（週3回）とセッションの頻度と期間（6週間）および中程度の運動強度での運動介入は、精神障害と診断されていない新成人（大学生）の介入前後の抑うつ症状やストレスの認識など、特定のメンタルヘルスの問題を軽減するのに最適であること

問3 下線部（ウ）の効果について、日本語で答えなさい。

低強度の心身運動が、高齢者や特定の脆弱な対象グループの精神的および身体的健康の予防のための運動として推奨できるだけでなく、大学生に対しても座位活動や精神的ストレスによる心理的、認知的、感情的要求を緩和する効果がある。

問4 下線部（エ）を日本語に訳しなさい。

運動そのものとその健康上の利点の両方について詳細かつ体系的に説明するとともに、参加者の身体活動習慣、座位行動、精神プロフィールの詳細な説明は、さまざまな種類や強度の運動が精神的健康にどのように影響するかをよりよく理解するために必須です。