

2026年度 編入学選抜入学試験

2026年度編入学選抜入学試験については、学部により試験日に筆記試験を実施、または事前に課題提出を課しました。各学部の選考方法は以下のとおりです。

学部	学科	年次	時期	選考方法
心理学部	臨床心理学科 対人・社会心理学科	2年次	3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
法学部	法学部	2年次	3月	課題提出（小論文〈法学〉）、筆記試験（英語）＊1
経営学部	経営学科	2年次	3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
経済学部	経済学部	2年次	11月	筆記試験（小論文）
			3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
文学部	哲学科 社会学科	2年次	3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
		3年次	3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
	史学科 文学科	2年次	3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
		3年次	3月	筆記試験（専門、英語）＊1
仏教学部	仏教学科 宗学科	2年次	11月	筆記試験（小論文）
			3月	筆記試験（小論文、英語）＊1
		3年次	11月	筆記試験（専門）
			3月	筆記試験（専門、英語）＊1
データサイエンス学部	データサイエンス学科	2年次	3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1、 個別学力検査（数学）＊3
		3年次	3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1、 個別学力検査（数学）＊3
地球環境科学部	環境システム学科	2年次	11月	課題提出（小論文）
			3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1
	地理学科	2年次	11月	課題提出（小論文）
			3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1
		3年次	11月	課題提出（小論文）
			3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1
社会福祉学部	社会福祉学科	2年次	3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1
		3年次	3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1 ＊2
	子ども教育福祉学科	2年次	3月	課題提出（小論文）、筆記試験（英語）＊1

＊1 筆記試験（英語）は全学部共通問題です。 ＊2 教育福祉・社会デザインコースのみの募集。

＊3 2027年度入学試験において、筆記試験（個別学力検査（数学））を実施しないため、問題の公開はございません。

出題内容は、次ページよりご確認ください。

2026年度 心理学部 2年次編入学選抜入学試験（3月試験）・転入試験問題
（試験時間60分）

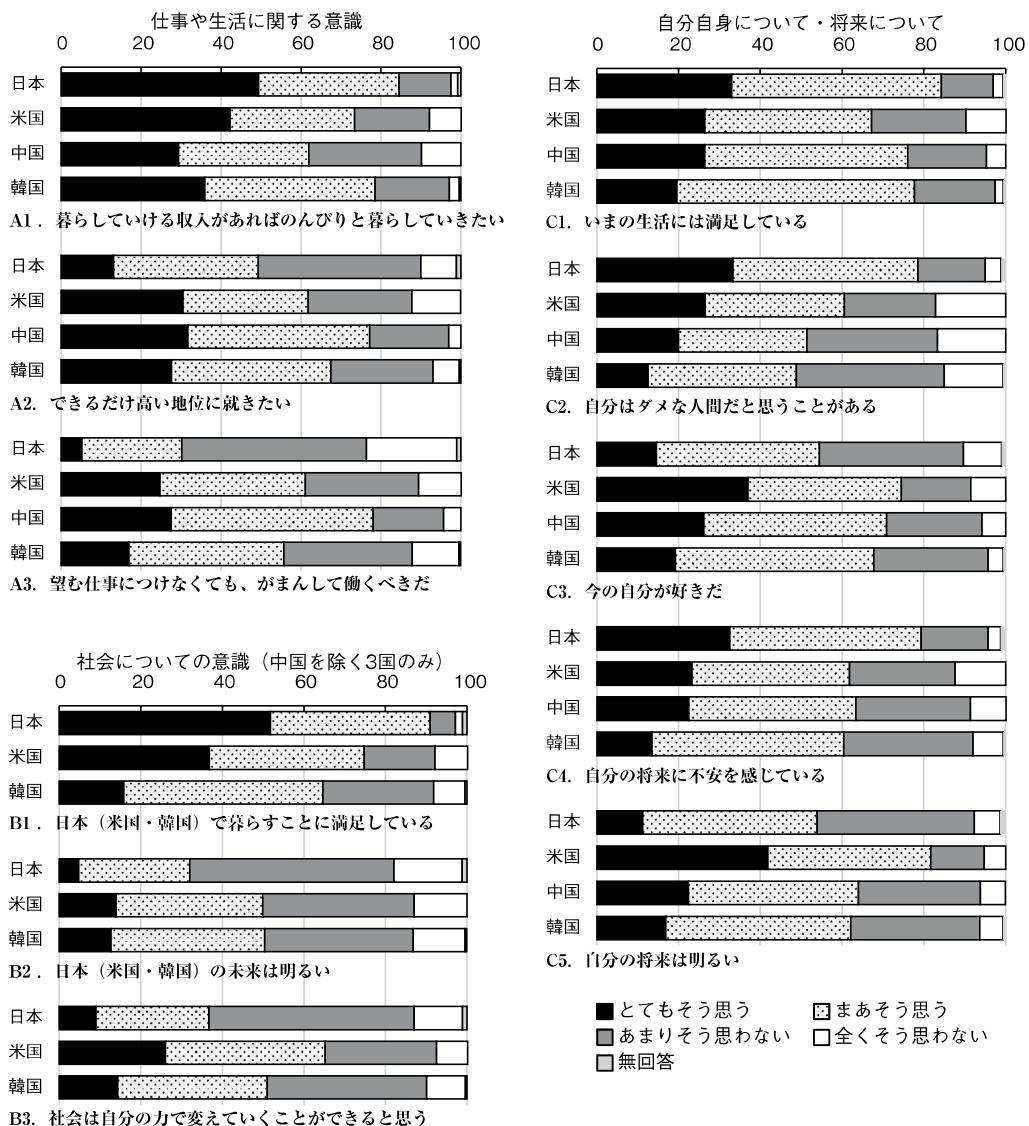
心理学部

- ◎臨床心理学科
- ◎対人・社会心理学科

次のグラフは、国立青少年教育振興機構が日本・米国・中国・韓国の高校生を対象に実施した調査結果の一部である。

- (1) この資料を踏まえて、日本人高校生の特徴を3点指摘しなさい（400字以内）。
- (2) 指摘した特徴の中で、日本の将来を考える上で、あなたが最も重要だと思う特徴と、その理由を述べなさい（400字以内）。

資料) 国立青少年教育振興機構・青少年教育研究センター（編）『高校生の進路と職業意識に関する調査報告書 ―日本・米国・中国・韓国の比較―』2023年



課題（小論文）

2026 年度 法学部 編入学選抜入学試験 課題（小論文〈法学〉）

2 年次 [3 月試験]

〈出題内容〉

法の支配の意味について、法治国家原則との異同も踏まえながら、説明しなさい（1,600 字以内）。

小論文

2026年度 経営学部 2年次編入学選抜入学試験（3月試験）・転入試験問題
（試験時間60分）

経営学部

◎経営学科

近年、日本企業の国際競争力低下が指摘されている。日本企業が海外市場で成功するために必要な試みとは何か、あなたが知っている経営学の理論や概念を使って論じなさい（合計640字以上、800字以内）。

2026年度 経済学部 2年次編入学選抜入学試験問題（11月試験）

（試験時間60分）

経済学部経済学科

日本経済の「失われた20年」に関する次の文章を読んで、あなたが考えた90年代以来の日本経済の課題及びその対策について、800字以内で述べなさい。

1992年頃から2012年頃までの期間は、日本経済の「失われた20年」と呼ばれることが多い。成長率が非常に低い状態が長く続き、インフレ率は1990年代半ばにはマイナスになった。これは、高度経済成長期（1950～1960年代）や1970～1980年代の（先進国の中では）比較的高めの成長期とは対照的である。失われた20年の間に何が起こったのか。この疑問については、日本経済に関する各トピックを織り交ぜながら、より包括的に答えよう。

失われた20年の主要な特徴は、成長率が非常に低いということである。様々なデータをみることで、1992年から2012年までの20年間、つまり日本で「失われた20年」と呼ばれている期間について考察する。この20年間の日本経済の成長率は、実質年率0.8%、名目年率0%であった。名目成長率が実質成長率を下回ったのは異例のことであり、日本経済がデフレに苦しんでいたことを反映している。

この低い成長率は、様々な需要側の要因と供給側の要因の結果かもしれない。「失われた20年」は需要と供給の両方の問題の結果であったが、デフレは、その期間のすべてとは言わないまでも、ほとんどの期間において、需要側の要因が供給側の要因を上回っていたことを示唆している。需要側の問題は、バブル経済の崩壊から始まった。この問題は（少なくとも後からみれば）金融政策、財政政策、金融監督における一連の過ちによって深刻化した。1997年から1998年にかけての銀行危機は、消費や投資などの総需要に大きな影響を与えた。2000年代に入り、生産年齢人口の増加が停滞し、その後減少に転じたことで、供給サイドの要因がより重要になってきた。高齢化社会は成長の厳しい制約要因とされた。

この議論の残りの部分に入るにあたり、失われた20年の四つの局面を特定しておこう。1992年から1997年までの第一の局面では、総需要は不足していたが、その後の局面で特徴付けられた深刻なデフレや「ゾンビ企業」のような問題はなく、正常な不況であった。実際、日本は約3%の実質成長率を達成した1996年には不況から脱却したかにみえた。しかし資産価格は下落を続け、金融規制当局も金融機関の資本の減少を容認したが、これが1997年の銀行危機につながり、失われた20年の第二段階の幕開けとなった。

1997年11月には金融機関の破綻が相次ぎ、中堅証券会社である三洋証券、四大証券会社の一つである山一証券、銀行のトップ20に入る北海道拓殖銀行、第二地銀の徳陽シティ銀行が破綻した。三洋、山一、北海道拓殖は東証一部に上場していた。金融危機が転機となり、通常の不況は慢性的な停滞へと変わった。1998年にはインフレ率がマイナスに転じ、成長率も低下した。政府と日本銀行はこの危機を乗り越えるのに5年を要し、最終的には新たな金融監督の枠組みを作り、不良債権を一掃した。2003年になって大手銀行の不良債権問題は終焉を迎えた。

第三局面である2003年から2007年までは比較的落ち着いていた。人気首相であった小泉純一郎氏のリーダーシップの下、経済は好転した。成長率、インフレ率ともに上昇した。2007年に入り、景気はようやく回復に向かっているようにみえたが、2008年に始まった世界金融危機によって、残念ながら回復の兆しはみえなくなってしまった。

2008年から2012年にかけて、日本経済は第四の局面に入り、深刻なデフレを伴った不況になり、経済回復も遅れた。世界金融危機は米国に端を発したものであるが、日本は貿易を介して大きな被害を受けた。この危機は政治の転換と混乱ももたらした。1955年の誕生以来、衆議院で第1党を維持してきた自民党は、2009年の衆議院議員選挙で大敗した。新与党の民主党は当初、自民党に代わる最初の信頼できる政党として期待されたが、経済を好転させることはできなかった。欧米の中央銀行が量的緩和政策を採用し、自国通貨が減価したことにより円高は進んだ。日本の輸出産業は、円高による利益率の低下と外需の減少に苦しんだ。失業率は5%へと上昇し、過去最高を記録した。さらに悪いことに、2011年3月11日に発生した東日本大震災と、

それに伴う福島第一原発のメルトダウンは、日本経済を一変させ、より深い不況とデフレをもたらした。2006年から2012年までは毎年首相が交代するなど混沌とした政治状況となり、日本のリーダーシップの弱さが明らかになった。

(出典：伊藤隆敏、星岳雄(著)、祝迫得夫、原田喜美枝(訳)『日本経済論』(第14章「失われた20年」の14.1節「四つの局面」)、東洋経済新報社、2023年。作問の都合上、一部改変あり。)

¹ ゾンビ企業とは実質的に経営破綻している状態にもかかわらず、金融機関や政府からの支援によって市場から退出せずかろうじて存続している企業のことを指す。このような企業は生産性が低く、効率が悪いため、「ゾンビ企業」と言われることが多い。

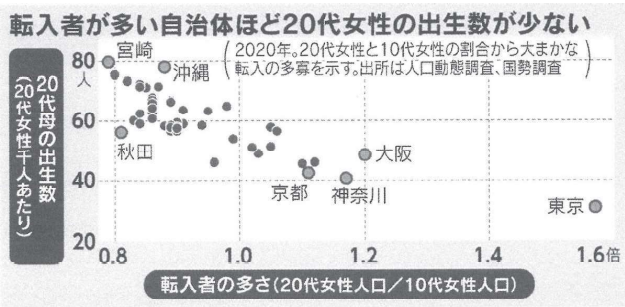
経済学部

◎経済学科

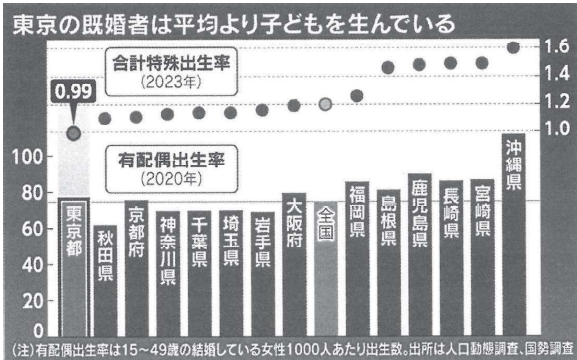
次の新聞記事を読み、東京と地方における出生数の違いが生じる背景を整理したうえで、日本の少子化問題に対するあなたの考えを述べなさい。ただし、背景の整理とあなたの考えの両者を合わせ、800字以内とする。

出生率「東京0.99」作るカラクリ

厚生労働省の6月の発表によると、東京都の合計特殊出生率は0.99と全国の都道府県で唯一1を下回った。全国平均は1.20と過去最低だ。なぜ東京の出生率は低いのか。家賃や教育費の高さに加え、統計のからくりがある。合計特殊出生率は未婚を含む15～49歳の女性を分母、出生数を分子とする。大学や企業が集まる東京には進学や就職で多くの若い独身女性が転居するため、分母が膨らみ出生率は低くなる事情がある。23年に15～24歳の女性は7万2千人が東京に転入した。転出を差し引くと約4万人の純増だ。この長年続く傾向がなければ東京の出生率は今も1を上回っていたはずだ。



東京は別の一面も持つ。過去10年間の出生数の減少率は2割程度で都道府県で最も緩やかだった。20年の結婚している女性千人あたりの出生数は76.4人と、全国平均（74.6人）を上回る。文京区に住む30代の母親は「共働き夫婦にとって東京は子育てしやすい。家賃は高いけど職場とのアクセスが大事」と言う。23年に生まれた長男のために都の子育て応援金10万円でベビーベッドなどを買った。中里准教授は「経済的に余裕のある夫婦は子どもが多い」と語る。財政力のある東京都の子育て支援が充実している面もある。



地方をみると、ここでも統計のからくりには遭遇する。高齢化や過疎化が進んでいる一方、合計特殊出生率が改善している自治体は少なくない。長崎県五島市や京都府宮津市などでは22年までの5年間の平均出生率はその前の5年に比べて上昇したが、出生数は減った。若い女性が都市に転出したため、分母となる女性の数が減って出生率が見かけ上改善した。「希望の職種や待遇の良い仕事が見つからない」「希望の進学先がない」。国土交通省の20年の調査で、多くの女性は東京に移った理由をこう答えた。23年、都道府県で最も出生率の高い沖縄県（1.60）でも、出生数は前年比約1千人減って約1万3千人だった。出生率が高い地方の自治体に子育てがしやすい環境があるわけではない。むしろ、子育ての前に地元を離れていることで人口減のリスクを映しているとも言えなくない。

東京への一極集中や生活費上昇、地域の魅力不足に加え、十分に上がらぬ賃金——。少子化の解消には大きな複数の課題を、地域の実情に合わせてながら多角的な視点で取り組むことが欠かせない。

（出典：「出生率「東京0.99」作るカラクリ 独身女性流入が押し下げ」日本経済新聞電子版 2024年7月20日 5:42。

作問の都合上、一部図表を省略し、一部文章を省略した。）

小論文

2026年度 文学部 2年次編入学選抜入学試験（3月試験）・転入試験問題

（試験時間60分）

文学部

◎哲学科

下記の項目から1つ選び、説明しなさい（800字以内）。

- A. 善のアイデア B. 実存 C. エクリチュール D. 現象学的還元（エポケー）

◎史学科

今あなたが興味・関心を持っている歴史上の出来事について、その概要と歴史的な意義、そしてあなたの考えを、600字以上800字以内で論じなさい。

◎社会学科

次の論題のなかからどれか1つを選び、それについて説明したうえで、あなたの考えを800字以内で書きなさい。

- ① SNSと投票行動の関連について
- ② 男女の働き方とワークライフバランスについて
- ③ 現代日本の福祉制度の良い点・悪い点について

◎文学科英語英米文学専攻コース

なぜ文学科英語英米文学専攻コースへの編入・転入を希望するのか。本コースではいかなる分野の勉学に取り組み、いかなる力を身につけ、それを卒業後いかに生かしたいか。以上の点について具体的に800字以内で述べなさい。

◎文学科日本語日本文学専攻コース

あなたが今までに読んだ中で、もっとも興味を持った日本文学作品について、その内容をわかりやすく述べるとともに、研究するならば、どのような点に焦点を当てるか、また、研究する意義として、どのようなことが考えられるかを、800字以内で述べなさい。（解答は縦書きとする。）

2026年度 文学部 3年次編入学選抜入学試験（3月試験）・転入試験問題
(試験時間60分)

文学部

◎哲学科〈小論文〉

下記の項目から1つ選び、説明しなさい（800字以内）。

- A. タナトス B. 現存在 C. 構造主義 D. 言語ゲーム

◎史学科〈専門〉

以下の用語から3つを選び、それぞれ150字以上250字以内でわかりやすく説明しなさい。なお、解答に際しては、解答欄の冒頭に選択した用語をそれぞれ明記すること。

竪穴住居跡	高松塚古墳	須恵器	金印
内覧	伽藍配置	北条時頼	惣（惣村）
元禄時代	化政文化	松方財政	高度経済成長
スキタイ文化	黄巢の乱	アルタン＝ハーン	憲法大綱
ユスティニアヌス帝	コロンブス	ビスマルク	第一次世界大戦

◎社会学科〈小論文〉

次の①～⑤の中から2つ選択し、それぞれ400字以内で説明しなさい。

- ① アーヴィング・ゴッフマン
- ② 準抛集団
- ③ 文化資本
- ④ サンプリング
- ⑤ エスノメソドロジー

◎文学科英語英米文学専攻コース〈専門〉

以下の16項目のうち3つを選び、それぞれについて具体的に説明しなさい。13～16の項目については、例示をしながら説明しなさい。

1. 『マクベス』 (*Macbeth*)
 2. イギリスの教養小説
 3. ポストコロニアル文学
 4. カズオ・イシグロ (Kazuo Ishiguro)
 5. エミリー・ディキンソン (Emily Dickinson)
 6. 『ハックルベリー・フィン』の冒険 (*Adventures of Huckleberry Finn*)
 7. アメリカ合衆国のゴシック小説
 8. ポストモダン文学
 9. MAGA
 10. Native Americans
 11. National holidays
 12. Baseball
 13. 複合 (compounding)
 14. 付加疑問文 (tag question)
 15. 抽象名詞 (abstract noun)
 16. 公用語 (official language)
-

◎文学科日本語日本文学専攻コース〈専門〉

(解答は縦書きとする。)

問一 日本語の「尊敬語」「謙讓語」「丁寧語」の特徴について、あなたの知っていることから200字以内で述べなさい。

問二 次にあげた文学史的事項の中から一つを選び、あなたが知っていることについて200字以内で述べなさい。

- (一) 源氏物語 (二) 古今和歌集 (三) 松尾芭蕉
(四) 三猿 (五) 夏目漱石 (六) 杜甫

問三 あなたは本学科に入学して、どのようなテーマで卒業論文を書きたいと考えていますか。具体的な内容がわかるように、300字以内で述べなさい。

小論文

二〇二六年度 仏教学部 二年次編入学選抜入学試験問題 (十一月試験)

(試験時間六〇分)

仏教学部

日本人にとって、「仏教」はどのような役割を持っているでしょうか。あなたの考えを述べなさい (八〇〇字以内)。

小論文

二〇二六年度 仏教学部 二年次編入学選抜入学試験（三月試験）・転入試験問題
(試験時間六〇分)

仏教学部

日本における仏教文化と神道文化の異・同について、具体的事例を示しながら、それぞれ説明しなさい（八〇〇字以内）。

二〇二六年度 仏教学部 三年次編入学選抜入学試験問題 (十一月試験)

(試験時間六〇分)

仏教学部

◎宗学科

一、次の(1)～(4)から二つ選び、説明しなさい。

- (1) 妙法蓮華經について
- (2) 日蓮聖人について
- (3) 浄土宗について
- (4) 五時八教判について

二、次の語句について説明しなさい。

- (1) 末法思想
- (2) 寺請制度

◎仏教学科

次の1.～5. から三つ選び、その語句について説明しなさい。

1. 四諦説
2. 五戒
3. 安居
4. 六波羅蜜
5. 「空」の思想

二〇二六年度 仏教学部 三年次編入学選抜入学試験（三月試験）・転入試験問題
(試験時間六〇分)

仏教学部

◎宗学科

一、次の(1)～(4)から二つ選び、説明しなさい。

- (1) 平安仏教について
- (2) 禪宗について
- (3) 逆説法華について
- (4) 二乗作仏について

二、次の語句について説明しなさい。

- (1) 触頭制度
- (2) 大乘非仏説

◎仏教学科

次の1.～5. から三つ選び、その語句について説明しなさい。

1. 業と輪廻
2. 三法印
3. 第二結集
4. 初期大乘経典
5. 唯識思想

課題（小論文）

2026年度 データサイエンス学部 編入学選抜入学試験 課題（小論文）

2年次・3年次共通 [3月試験]

〈出題内容〉

「データは 21 世紀の石油」と言われるように、データを利活用することでさまざまな価値創造が可能です。あなたはデータサイエンスを学ぶことで、どのようなデータを、どのように利活用して、どのような価値創造を行いたいと考えているか。あなたの考えを述べなさい（800 字以内）。

課題（小論文）

2026年度 地球環境科学部 環境システム学科 編入学選抜入学試験 課題（小論文）

2年次 [11月試験]

〈出題内容〉

現在起こっている地球温暖化問題について、その原因や世界的に行われている対策等、あなたが知っていることを述べなさい（800字以内）。

2年次 [3月試験]

〈出題内容〉

現在起こっている地球温暖化問題について、その原因や世界的に行われている対策等、あなたが知っていることを述べなさい（800字以内）。

課題（小論文）

2026 年度 地球環境科学部 地理学科 編入学選抜入学試験 課題（小論文）

2 年次 [11 月試験]

〈出題内容〉

あなたが住んでいる地域または興味を持っている地域の地域的な課題を一つ挙げ、その地域における自然的特徴や社会・経済的特徴から、その地域的課題の要因と解決策について、あなたの考え方を述べなさい（800 字以内）。

2 年次 [3 月試験]

〈出題内容〉

あなたが住んでいる地域または興味を持っている地域の地域的な課題を一つ挙げ、その地域における自然的特徴や社会・経済的特徴から、その地域的課題の要因と解決策について、あなたの考え方を述べなさい（800 字以内）。

3 年次 [11 月試験]

〈出題内容〉

あなたが住んでいる地域または興味を持っている地域の地域的な課題を一つ挙げ、その地域における自然的特徴や社会・経済的特徴から、その地域的課題の要因と解決策について、あなたの考え方を述べなさい（800 字以内）。

3 年次 [3 月試験]

〈出題内容〉

あなたが住んでいる地域または興味を持っている地域の地域的な課題を一つ挙げ、その地域における自然的特徴や社会・経済的特徴から、その地域的課題の要因と解決策について、あなたの考え方を述べなさい（800 字以内）。

課題（小論文）

2026年度 社会福祉学部 社会福祉学科 編入学選抜入学試験 課題（小論文）

2年次 [3月試験]

〈出題内容〉

今日、一人ひとりの違いを尊重した支援のあり方が求められていることを踏まえ、「社会福祉学」を学ぶ意義について800字以内で述べなさい。

2年次 [3月試験]

〈出題内容〉

あなたが「社会福祉学」を深めたいと考えた理由を、現代社会における福祉的課題と関連付けて、800字以内で述べなさい。

課題（小論文）

2026 年度 社会福祉学部 子ども教育福祉学科 編入学選抜入学試験 課題（小論文）

2 年次 [3 月試験]

〈出題内容〉

子どもの教育・福祉をめぐる諸問題について多角的・柔軟に考え続けることの重要性を踏まえ、あなたが「教育学」または「保育学」を学びたい理由について 800 字以内で述べなさい。

2026年度 編入学選抜入学試験 [3月試験] 筆記試験（英語）問題

受験上の注意

1. 監督の指示により、解答用紙に受験番号（算用数字）、氏名、フリガナを記入し、受験番号および該当する試験日をマークしてください。
記入については解答用紙の注意事項に従ってください。
2. 問題冊子と解答用紙の解答番号を間違えないように注意してください。
3. 英語の問題は、2～18ページにあります。試験開始の合図があったら、まずページ数を確認してください。
4. 試験時間中は、受験票を机上の受験番号の下に呈示しておいてください。
5. 質問、その他用件があるときは、手を挙げて合図してください。
6. 試験時間中の退室は認めません。
7. 試験時間は60分です。
8. この問題冊子は持ち帰ってください。

開始の合図があるまで開かないでください

英語

〔1〕 次の 〔1〕～〔10〕の文中で適切でない語(句)を①～⑤のうちから一つずつ選び、
解答番号 〔1〕～〔10〕の解答欄にマークしなさい。ただし、下線部を完全に削除する
ことによる修正は正解にはならない。

- 〔1〕 After school, Risa takes the 4:50 p.m. train back home, eats dinner, and then listens to J-pops music.
① ② ③
④ ⑤
- 〔2〕 When Mike took a bite of his chocolate ice cream, he realized it was the most best ice cream he had ever eaten in his life.
① ②
③ ④ ⑤
- 〔3〕 I playcd skiing for six hours ysterday, so I was extremcly hungry when I got home.
① ② ③ ④
⑤
- 〔4〕 Jimmy and Timmy look alike, but they are not brothers. In fact, they aren't even relation.
① ② ③ ④
⑤
- 〔5〕 I tried to discouraging the raccoons from trying to open my garbage cans by placing heavy rocks on top of the lids.
① ② ③
④ ⑤
- 〔6〕 Last year, my brother moved to the France because he wanted to learn how to make and prepare French food.
① ② ③ ④
⑤
- 〔7〕 Jim always tells me about the horror movies he watches, but my favorite movies is action and adventure.
① ② ③
④ ⑤
- 〔8〕 These days, because of global warming, it is more hot in July and August. We need to think much more carefully about our environment.
① ② ③
④ ⑤

- 9 On Sunday, the children worked very hard making breakfast for their mom all by themselves.
- 10 After seeing bears eat raw meat at the zoo, Jennifer was frightening to walk in the forest by herself.

〔2〕 次の 11 ～ 15 の空所に入れるのに最も適切な語(句)を①～⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 11 ～ 15 の解答欄にマークしなさい。

- 11 Ken is married and stays home to look after his children. He does the laundry, vacuums, and washes the dishes every day. In other words, he is always busy doing ____.
- ① a homework ② a housework ③ homework
④ housework ⑤ a housekeeping
- 12 Although Aya is not ____ in her English abilities, she is going to Canada to study abroad because she wants to improve her English and see another culture.
- ① hopefulness ② confident ③ positive
④ optimism ⑤ faith
- 13 During the first ____ at university, I want to take a European history class.
- ① faculty ② department ③ college
④ semester ⑤ academic

14 Jack and Sandra went to that fancy hotel restaurant, but they didn't order very much because everything was so _____.

- ① overprice ② price ③ cost
④ economic ⑤ expensive

15 My younger brother is _____ by a big hotel, which hired him last month. He only works on Fridays and Saturdays, but he says the money is very good.

- ① working ② part-time ③ profession
④ employed ⑤ engaging

[3] 次の 16 ~ 20 の空所に入れるのに最も適切な語(句)を①~⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 16 ~ 20 の解答欄にマークしなさい。

16 If someone follows current events and watches the news every day, we could say that they are _____.

- ① information ② inform ③ informed
④ informer ⑤ info

17 When you go to a job interview, it is important _____ and make eye contact.

- ① smiling ② to smile ③ smile
④ for smile ⑤ to smiling

18 I was going to buy a used car, but then I won a _____ one in a contest.

- ① brand ② brand-new ③ branded new
④ branding ⑤ brands

19 After we won the soccer championship, we had a big _____ in the clubhouse.

- ① celebrate ② celebrating ③ celebration
④ celebrated ⑤ celebrative

20 The fly buzzed around the room for a few minutes and then landed _____ the wall.

- ① to ② for ③ of
④ at ⑤ on

〔4〕 次の英文を読んで、21 ～ 25 の問いの答えとして最も適切なものを①～⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 21 ～ 25 の解答欄にマークしなさい。

This Summer, Don't Let Dehydration* Ruin Your Workout

Exercising in the warmer weather is a welcome change from winter, but summer workouts bring their own challenges, including dehydration. For most people, 64 ounces of water each day is recommended for good health, but this varies with activity level, climate, and individual needs, according to sports medicine physician Hallie Zwibel, D.O. However, according to data from the Centers for Disease Control and Prevention, American adults average a daily water consumption of just 44 ounces, while children and young teens average only 23 ounces.

“Being dehydrated is more than just feeling thirsty – it means your body doesn’t have enough water to function properly,” said Zwibel, an assistant dean and director of the Center for Sports Medicine at New York Institute of Technology’s medical school. “It’s important to listen to your body’s signals and adjust your water intake based on factors like activity level and weather conditions.”

Signs of serious dehydration include extreme thirst, dark urine*, dizziness, confusion,

and rapid heartbeat, according to Zwibel. “If you experience these symptoms, drink water immediately and seek medical attention if symptoms persist,” he said. Chronic dehydration, or when dehydration appears for longer periods, may indicate serious underlying health issues such as diabetes, kidney problems, or certain medications affecting your body’s fluid balance, he added.

Zwibel emphasized that while electrolyte* packets can help replenish* essential minerals lost through sweat, they should not replace daily water intake. Electrolyte-infused water should be consumed in addition to the daily recommended amount.

For those ages 21 and older, alcohol can contribute to dehydration as well, because it strips the body of fluids, Zwibel said. “To counteract these effects, I recommend having a glass of water every 30 minutes, which will help continually replenish any fluids lost,” he advised.

“This summer, whether you’re playing an outdoor sport like tennis or beach volleyball, or headed out for a run, it’s essential to stay hydrated by drinking plenty of water before, during, and after the activity,” said Zwibel.

The physician noted that wearing sunscreen, a hat, and light-colored clothing can also protect against the sun’s rays and reduce the risk of overheating, while taking regular breaks in the shade can help you stay cool and safely maintain exercise performance. “On the hottest days, try to schedule your workout or activity for the early morning or evening, when temperatures are cooler,” he added.

Zwibel is one of many New York Tech faculty lending their expertise to help tackle real-world challenges.

【Adapted from NewsUSA.com (2025), “This Summer, Don’t Let Dehydration Ruin Your Workout,” *NewsUSA.com*】

注

dehydration : 脱水

urine : 尿

electrolyte : 電解質

replenish : 補充する

21 According to the article, how many ounces of water should an average American adult drink daily?

- ① American adults average a daily water consumption of just 44 ounces.
- ② American adults average a daily water consumption of just 64 ounces.
- ③ American adults should average a daily water consumption of 23 ounces.
- ④ American adults should average a daily water consumption of 64 ounces.
- ⑤ American adults should average a daily water consumption of 44 ounces.

22 Where does Hallie Zwibel work?

- ① At the Centers for Disease Control and Prevention.
- ② At the Center for Sports Medicine in California.
- ③ At the New York Institute of Technology.
- ④ For a New York sports team.
- ⑤ The article does not give a definite answer.

23 According to the article, what is one of the signs of dehydration?

- ① Extreme thirst.
- ② Confusion.
- ③ Dizziness.
- ④ A rapid heartbeat.
- ⑤ All of the above.

24 According to the article, how does alcohol affect the body with regard to dehydration?

- ① It helps replace electrolytes.
- ② It helps replace fluids.
- ③ It removes fluids from the body.
- ④ It strips the body of clothing.
- ⑤ All of the above.

25 According to Zwibel, how can people stay hydrated in the summer?

- ① They should drink plenty of alcohol.
- ② They should not play sports in the summer.
- ③ They should only take electrolyte packages in the summer.
- ④ They should drink a lot of water.
- ⑤ They should wear heavy clothing and hats.

[5] 次の英文を読んで、26 ～ 29 の問いの答えとして最も適切なものを①～⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 26 ～ 29 の解答欄にマークしなさい。

When it's Smart to Put Down the Phone

Most Americans spend hours each day scrolling through their phones, but an expert at New York Institute of Technology warns this habit may lead to smartphone addiction – releasing the same neurochemicals* as hard drugs.

“Smartphones create the same chemical reaction in the brain as drugs and alcohol,” said Melissa DiMartino, Ph.D., associate professor of psychology at New York Tech. “Getting ‘likes,’ messages, and notifications from your phone releases dopamine*, which makes us feel good, and in turn, we want to repeat these feel-good behaviors.

However, when we don't get them, we feel depressed and lonely, which creates an adverse effect," she said.

If you feel anxious without your phone and can't go anywhere without it, these are signs you may be using it too much, noted DiMartino. For others, the continuous stream of updates and always being available can generate a sense of urgency, leading to increased anxiety* and stress.

DiMartino conducted a study analyzing the impact of smartphones in the college classroom. Specifically, she analyzed how mindfulness* and attention, as well as anxiety levels, are affected when students' smartphones are present vs. removed.

In four classes, half of the students turned in smartphones, while the other half kept their phones and used them without restrictions.

After six weeks, students self-reported scores on course comprehension, mindfulness, and anxiety levels. Those who handed in their smartphones reported much higher comprehension and mindfulness scores and lower levels of anxiety compared to the students who kept their phones.

"While our research focused on a younger age group, people of all generations can benefit from routinely unplugging from their smartphones, from improved sleep to relieving the stress that comes with always being 'on,'" DiMartino said.

DiMartino offers this guide to healthy separation from your smartphone:

Separate to sleep. Mental health and sleep are closely tied together. Leaving your phone outside of your bedroom has been found to significantly improve sleep quality. If you need an alarm, swap out the phone for a traditional alarm clock.

Schedule breaks. Try taking scheduled time apart from your phone, perhaps 30 minutes or one hour to start, gradually extending the length over time.

Do not disturb. Turn off notifications to create limits. Update your smartphone settings to "do not disturb" between certain hours, which can ease the anxiety that a constant stream of text messages, notifications, and alerts brings.

DiMartino is one of many New York Tech researchers who are tackling real-world

challenges.

【Adapted from NewsUSA.com (2025), “When it’s Smart to Put Down the Phone,”
NewsUSA.com】

注

neurochemicals : 神経化学物質

dopamine : ドーパミン

anxiety : 不安

mindfulness : 今起きている事に集中している心の状態

26 According to the article, how do you know if you are using your smartphone too often?

- ① You are using your smartphone too often if you are addicted to hard drugs.
- ② You are using your smartphone too often if you are addicted to drugs and alcohol.
- ③ You are using your smartphone too often if you get messages and notifications.
- ④ You are using your smartphone too often if you feel anxious without it.
- ⑤ All of the above.

27 Which of the sentences below describes Melissa DiMartino?

- ① She conducted research on smartphones.
- ② She is an associate professor.
- ③ She works at New York Tech.
- ④ She teaches psychology.
- ⑤ All of the above.

28 How long did the study at the New York Institute of Technology last?

- ① About a few hours each day.
- ② About four months.
- ③ About half a month.
- ④ About one and a half months.
- ⑤ The article does not provide this information.

29 According to the article, how can you get a better sleep at night?

- ① You can reset the alarm on your smartphone.
- ② You can hang a “do not disturb” sign in your room.
- ③ You can use your smartphone to schedule breaks.
- ④ You can leave your smartphone outside of your bedroom.
- ⑤ All of the above.

〔6〕 次の 30 ～ 34 の日本語の意味として最も適切な英文を①～⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 30 ～ 34 の解答欄にマークしなさい。

30 消防士たちはその通りを急いで運転しています。

- ① The firefighters is driving down the street quickly.
- ② The firefighters is driving through the street quick.
- ③ The firefighter are driving down the street quickly.
- ④ The firefighters drive through the street quick.
- ⑤ The firefighters are driving down the street quickly.

- 31 昨夜は十分に眠れなかったので、今朝は疲れています。
- ① I didn't get enough to sleep last night, so I'm tired of this morning.
 - ② I didn't get enough sleep last night, so I'm tired this morning.
 - ③ I didn't get enough to sleep last night, so I'm tired to this morning.
 - ④ I didn't get enough sleeping last night, so I tired this morning.
 - ⑤ I didn't get enough to sleep last night, so I tired this morning.
- 32 このレストランで他に何を食べたいですか。
- ① What else would you like to eat at this restaurant?
 - ② What other would you like to eat at this restaurant?
 - ③ What else would you like eat at this restaurant?
 - ④ What other would you like eat in this restaurant?
 - ⑤ What another would you like to eat in this restaurant?
- 33 私はいつもクリスマスに家族のためにケーキを買います。
- ① I always buy cake for my family at Christmas Day.
 - ② I usually buy a cake for my family to Christmas Day.
 - ③ I always buy cake for my family in Christmas Day.
 - ④ I always buy a cake to my family for Christmas Day.
 - ⑤ I always buy a cake for my family on Christmas Day.
- 34 すみません、ディズニーランドへの行き方を教えてくださいませんか。
- ① Excuse me. Can you tell me how to get Disneyland?
 - ② Excuse me. Could you tell me how to go Disneyland?
 - ③ Excuse me. Can you tell me how to get to Disneyland?
 - ④ Excuse me. Could you tell me how to I go to Disneyland?
 - ⑤ Excuse me. Could you tell me to get to Disneyland?

〔7〕 以下の会話が成り立つように 35 ～ 46 の空所に入れるのに、最も適切な表現をそれぞれ①～⑤のうちから一つずつ選び、解答番号 35 ～ 46 の解答欄にマークしなさい。

Situation: Two strangers talking on a train in Japan.

Tourist: So, I said, “Excuse me, but I wanted chocolate sprinkles on my ice cream.”

So, then the guy said, _____ 35 _____ Can you believe that? I had already ordered and then he wanted me to pay more money. That’s crazy, right? So, anyway...

Local: Excuse me, but we are on a train. _____ 36 _____

Tourist: Excuse me, but this call is important to me. Try not to listen to my conversation.

Local: I don’t want to listen to you, _____ 37 _____

Tourist: Excuse me. I’m just talking on my phone. Everyone does it.

Local: In Japan, _____ 38 _____ Just look at this sign. It says, “Please don’t talk on your phone while on the train.”

Tourist: What? Really? Sorry, but I didn’t know that. I’m on vacation here. In my country, everyone talks on their phone all the time. Come to think of it, it is kind of annoying. I’ll just text my friends from now on. Thanks.

Local: Thank you for understanding. _____ 39 _____

Tourist: Thanks.

35

- ① “You have to pay extra for chocolate sprinkles.”
- ② “There you are.”
- ③ “Extra sprinkles. Here you go.”
- ④ “You ordered chocolate sprinkles.”
- ⑤ “Extra chocolate sprinkles are free.”

36

- ① Could you please talk a little louder?
- ② Could you please call your friend?
- ③ Could you talk to my friend quietly?
- ④ Could you please stop talking on your phone?
- ⑤ Could you please raise your voice?

37

- ① but you are very quiet.
- ② but you are so kind.
- ③ but you aren't noisy.
- ④ but you are talking too quietly.
- ⑤ but you are very loud.

38

- ① we are encouraged to talk on our phones while on the train.
- ② we are discouraged from talking on our phones while on the train.
- ③ we are inspired to talk on our phones while on the train.
- ④ we are excited to talk on our phones while on the train.
- ⑤ we are supposed to talk on our phones while on the train.

39

- ① I hope you call me when you are on the train.
- ② I hope you trip when you get off the train.
- ③ I hope you enjoy the rest of your trip.
- ④ I hope you enjoy talking to your friend on the phone while on the train.
- ⑤ I hope your vacation ends soon.

Situation: A staff member talking to a new member at the gym.

Staff member: Good afternoon.

New member: Good afternoon. This is my first time working out here. How do I check in?

Staff member: _____ 40 _____

New member: Yes. Here you are.

Staff member: Thank you. I will just scan your card and then you can go get changed in the changing room.

New member: Thank you. Where is the changing room again?

Staff member: _____ 41 _____ You can choose any locker you like.

New member: Thanks.

Staff member: No problem. If you have any questions, just ask any of the staff members. _____ 42 _____

New member: Thanks. I haven't been to the gym in a while, so I think I'll _____ 43 _____ today.

Staff member: That is probably a good idea.

40

- ① May I see your driver's license please?
- ② Do you have a room reservation?
- ③ Did you check in already?
- ④ Did you enjoy your workout?
- ⑤ Do you have your membership card?

41

- ① It is up the stairs and to your right.
- ② Yes, we have your room reservation.
- ③ No, you can change in the restroom.
- ④ You don't need a key.
- ⑤ There is a change machine in the lobby.

42

- ① I hope you enjoy your stay.
- ② Please enjoy your meeting.
- ③ I hope you have a good workout.
- ④ I look forward to working with you.
- ⑤ Please enjoy working with me.

43

- ① just go home
- ② check out
- ③ join the gym
- ④ take it easy
- ⑤ become a member

Situation: Two foreign people walking in a park in Japan.

Jason: This is a great park. Look at that tiny temple.

Kate: It looks so beautiful.

Jason: It almost looks like it is floating on the lake.

Kate: How is your Japanese coming along?

Jason: Okay, I guess. _____ 44 _____

Kate: Are those the characters used to write foreign words?

Jason: Yeah. I'm always making mistakes.

Kate: Oh, look! That ice cream looks delicious. 45 _____

Jason: Okay, but all the signs are in Japanese.

Kate: Well, now you can show off your new Japanese reading skills.

Jason: I'll try. Which one looks the best?

Kate: That one.

Jason: I think so, too. I think it says *cookie zuandobanira*. I wonder what that means?
I'll try and order for us. Excuse me, sir! Two *cookie zuandobanira*, please.

Staff: "*Cookie zuandobanira?*"

Jason: Yes, *cookie zuandobanira*.

(The staff member starts to speak English.)

Staff: Do you mean cookies and vanilla?

Jason: Oh, cookies and vanilla. That makes more sense. Yes, two orders of cookies
and vanilla, please.

Staff: Here you are.

Jason: Thank you.

Kate: _____ 46

44

- ① I have just started learning new vocabulary words.
- ② I have just started learning *kanji*.
- ③ I have just started learning *hiragana*.
- ④ I have just started learning *katakana*.
- ⑤ (All of the above are possible answers.)

45

- ① Let's get some.
- ② Let's put everything in order.
- ③ Let's order a full meal.
- ④ Let's just go home.
- ⑤ Let's try to order a glass in Japanese.

46

- ① I think you just need more practice.
- ② Well, you almost got it.
- ③ I think your Japanese is excellent!
- ④ You ordered like you just started studying Japanese.
- ⑤ (All of the above are possible answers.)