

令和 8（2026）年度 第 1 学年入学・第 2 学年 4 月編入学選抜検査

2026 年度 4 月 1 年级新生和 2 年级插班生入学试题

外国語作文（中国語：簡体字） 外语作文（中文）

令和 8（2026）年 2 月 3 日（火）実施

2026 年 2 月 3 日 星期二

注意事项

- 1 在听到考试开始的口令之前，不得打开试题卷。
- 2 禁止发出声音阅读。
- 3 外语作文的考试时间为 45 分钟。
- 4 试题卷上请填写准考证号码和姓名，答卷上请填写准考证号码。
- 5 答卷只有一张。文章应用中文写在答题纸上所提供的空白处。
- 6 试题卷的空白处可以当草稿使用。但是考生写在试题卷上的内容不作为评分对象。
- 7 监考人员将拒绝回答有关考题内容的提问。
- 8 考生不得将试题卷带出考场。请将试题卷和答卷一起上交。

受検番号
准考证号码

氏名
姓名

東京学芸大学附属国際中等教育学校

TOKYO GAKUGEI UNIVERSITY INTERNATIONAL SECONDARY SCHOOL

请先阅读下面的短文，然后写一篇作文回答下列问题。

在当今的自我提升市场中，各类应用程序声称能够以诸多方式提升我们的生活：Duolingo 赋予我们掌握新语言的可能；Wordle 被指能锻炼思维能力；TikTok、Snapchat 及 Instagram 据称有助于培育社群。甚至还有一些应用程序致力于推动健康导向的自我提升。

Strava 不再只是一个训练工具；它已经成为面向运动员，尤其是骑行者和跑步爱好者的社交平台。在智能手机问世之前，运动员们就已经热衷于记录和追踪自己的运动表现。过去，展示成绩通常是在咖啡休息时或集体训练中通过炫耀来实现的。如今，人们往往期待通过应用程序上的“赞”*立即获得认可，而这常常使分享经历的情感交流与单纯追求数字的行为混为一谈。

这款应用的魅力在于，它精准触及了人类的核心渴望：被认可的需求、竞争带来的激情，以及融入群体的归属感。来自同伴的反馈能营造一种认可感，进而促使大脑释放多巴胺——一种与愉悦体验密切相关的神经递质。然而，这可能形成一种循环——为了获得同样的满足感，用户会越来越依赖外界的认可，这可能促使他们骑行更剧烈或延长运动时间。有些人可能会夸大自己的成绩……甚至借助代刷运动数据服务来作弊。

在某些国家，一些青少年通过替他人跑步来赚取报酬。这群“Strava 跑步代刷者”（以青少年居多）通过在 Strava 应用中替那些渴望得到在线关注的用户记录并发布跑步成绩来获取报酬。他们通过社交媒体招揽客户，依据跑步速度设定不同收费标准，并通过登录客户的 Strava 账户来追踪其跑步数据。这种出售跑步数据的行为趋势，已引发多方忧虑。Strava 的社区准则明文禁止账户共享行为，并着重强调诚信与真实付出的重要性。

归根到底，Strava 是一款既能展现人性积极面，也能反映其消极面的工具。它为运动员之间建立联系、培育社群提供了平台。然而，保持平衡的视角并牢记训练初衷至关重要：享受训练过程，感受户外活动的乐趣。尽管追逐个人最佳成绩与寻求外界认可颇具激励性，但这些追求不应遮蔽运动本身所蕴含的根本乐趣。

*赞：因成就而获得的赞扬、钦佩与声望

改编自：《跑者世界》，2024 年 8 月 15 日；

以及斯柯达：《我们热爱骑行》，2025 年 1 月 31 日

问题

自我提升类应用程序是否能够助人进步？请阐述您的观点，给出理由，并说明其潜在的风险与益处。请务必结合自己或他人的（文中未提及的）亲身经历进行论述。

【採点基準】

A 理解と解釈

問題文・資料・設問を的確に理解し、それに対応した答えになっている。

B 論理

論理展開が理にかなっている。

意見の発展に、想像力や洞察力がみられる。

C 構成

文や段落のつながりや流れを効果的に展開し、論点が絞られている。

D 言語

正確な語法、豊かな語彙を、課題に適した表現方法で使用している。