

豊かなスポーツライフの指針（参考案）

ライフステージ	スポーツライフのポイント	豊かなスポーツライフ	運動・スポーツの楽しみ方
乳・幼児期 児童期	多様な遊びやスポーツを	生涯にわたる継続的なスポーツ習慣の基礎を培うとともに、文化としてのスポーツの出会いを大切にし、その担い手を育成していく。日常生活の中で、親子の触れ合い、仲間との交流を深めながら伸び伸びと遊びや運動・スポーツ、自然の中での様々な活動に親しみ、運動・スポーツへの愛着心を涵養する。	スポーツの楽しさや喜びを味わうには簡易なルールでゲーム性に富んだ内容の工夫を図る。また、調整力を高めるためには、リズムカルな全身的な運動や用具・遊具等を使った変化のある運動を親子や友達と工夫したり、協力して行う。
青年期前期 青年期後期	シーズンに応じスポーツを 可能性に向かってスポーツを	多様なスポーツを体験し、スポーツの楽しさや喜びを体感し、スポーツに主体的に取り組む態度を育成していく。個人のスポーツ適性に基づき得意種目の技術レベルの向上を目指したり、みるスポーツの楽しさも味わうなど生涯にわたって主体的、継続的にスポーツに親しんでいくスポーツ習慣を形成し、その定着を図る。	自らの興味・関心に合ったスポーツを生涯にわたって継続的に行えるようにするには、学校での運動部活動やサークル活動はもとより地域のスポーツクラブ等に積極的かつ自主的に参加する。また、自らの可能性へのチャレンジやスポーツボランティア活動を通じてスポーツの楽しさを味わう。
壮年期 中年期	運動・スポーツを楽しみながら 体力づくりを	社会人として時間的制約も多くなるが、日常生活の中で、主体的・継続的にスポーツに親しむとともに、仲間や友人との交流、家族との触れ合いを図りながら、健康で積極的なライフスタイルを形成していく。また、子どもとの実践・体験を通じて、運動・スポーツ活動の楽しさを子どもに伝えていく。	週休2日制の広がりの中で、ウィークエンドを活用するなどスポーツを主体的に生活に根付かせていくとともに、ファミリースポーツを実践したり、家族や仲間とで海山などの自然の中で様々な活動を楽しむ。
老年期前期 老年期後期	体力に応じた運動・スポーツを	加齢に伴う身体機能の低下はあるものの、主体的で自立したライフスタイルや健康づくりを心掛けそれぞれの体力や目的に応じて運動・スポーツ・レクリエーションに親しむとともに地域の人々との触れ合いを図る。	家族や仲間、世代間を超えた人々とスポーツや趣味を通じて積極的な交流を図っていく。また、自らの健康づくりに心掛けるとともに体力の衰えを防ぐためにも、楽しみ方を工夫し、主体的に運動・スポーツに親しむ。

※ スポーツライフのポイントは各ライフステージにもかわりを有するが、特に重要とされる期にその特徴を示した。

体力づくりのための運動指針（参考案）

ライフステージ	呼吸循環機能をも高め持久力を改善する運動 （有酸素的運動）			筋力や柔軟性を高め 筋肉の衰えを防ぐ運動	
	運動時の心拍数 （基準となる%Vo ₂ max※1）	運動の基準	運動の内容	筋力トレーニング （負荷の強さ※2）	体操
I 乳幼児期 児童期	150～200拍/分 （70～95%Vo ₂ max）	5～15分/日 週3日以上	走動作を含む戸外遊び 水泳 走動作を含むスポーツ	低・中負荷 （最大筋力の30～60%）	全身を使った遊び 身体の柔らかさや動きを高める運動
II 青年期前期 青年期後期	140～200拍/分 （65～100%Vo ₂ max） 140～180拍/分 （65～90%Vo ₂ max）	10～30分/日 週3日以上	ウォーキング ジョギング 水泳 走動作を含むスポーツ	中・高負荷 （最大筋力の80～90%） 2日/週 10～30分/日	ストレッチング 体力を補強する運動など 5～30分/日
III 壮年期 中年期	20歳代後半 130～170拍/分 （65～85%Vo ₂ max） 30・40歳代 120～145拍/分 （60～75%Vo ₂ max） 50歳代 110～130拍/分 （50～65%Vo ₂ max）	15～60分/日 週3日以上	ウォーキング ジョギング サイクリング 水泳 走動作を含むスポーツ	低・中負荷 （最大筋力の60～80%） 1～2日/週 10～30分/日	ストレッチング 健康や体力を高める体操など 5～30分/日
IV 老年期前期 老年期後期	100～125拍/分 （50～65%Vo ₂ max）	15～60分/日 週3日以上	ウォーキング 水泳 歩行動作を含むスポーツ	低負荷 （最大筋力の30～60%） 1～2日/週 10～30分/日	ストレッチング 健康や体力を高める体操など 5～30分/日

（注）各項目の下限～上限の数値は、効果的（下限）かつ安全に（上限）運動を行う上での強度、時間、回数を目安を示す。

※1 %Vo₂maxは、最大酸素摂取量に対する相対的負荷強度を示す。

※2 筋力トレーニングの最大負荷とは、最大筋力又は1RM（最大1回だけ持ち上げることのできる重さ）を基準とする。

└低負荷とは、何回でも繰り返すことができる強さ。

└中負荷とは、10回程度繰り返すことができる強さ。

└高負荷とは、1～3回程度繰り返すことができる強さ。