



スポーツ・レクリエーション活動の実施状況と 「健康スポーツ」の推進についての提案

令和3年5月13日

公益財団法人 日本レクリエーション協会



少子高齢化 単身世帯の増加 情報化の負の側面

高齢者の
フレイル

認知症の
増加

虐待

孤独死

子どもの
体力低下

引きこもり

自殺

医療費をはじめとした
社会保障費の増大

健康づくり
つながりの再構築
の必要性

心身の健康の保持・増進を目指す「健康スポーツ」の推進

スポーツ・レクリエーション活動推進の基本方針

スポーツ基本法前文：スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動
 第二十四条：野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励

スポーツ未実施者へアプローチ

親しみやすく、仲間と楽しみながらできるニュースポーツなどスポーツとして行われるレクリエーション活動を通じて、競技スポーツや運動が苦手な人、運動をしていない人へアプローチ



指導者養成から 地域の活動促進へ

指導者を育成し、その指導者が地域で活動を展開することを想定した事業構成

日々の活動から 交流・大会へ

スポーツを始めた人々が日常生活の中で仲間と共に活動をし続け、交流を楽しむとともに、その成果を大会等で発揮することを想定した事業構築

地域協会・種目団体の支援

地域協会や種目団体が、スポレク活動の推進に取り組みやすくするために、事務局運営、会員管理、情報発信などを支援

指導者養成から地域の活動につなげる事業例

レクリエーション・インストラクター

集団づくりのためのグループ・ワーク、前向きな姿勢を引き出すコミュニケーション・ワーク、対象者に合わせてアクティビティ・プログラムをアレンジする方法を身につけた指導者

スポーツ・レクリエーション指導者

ニュースポーツや運動遊びなど、運動が苦手な人でも親しみやすい活動の指導方法を身につけた指導者

元気アップ・リーダー

仲間と楽しみながらできるアクティビティ（複数）の実施方法を身につけたリーダー
短時間の研修で養成



健康スポレクひろば普及事業

運動と疎遠だった高齢者を対象にした健康づくり・介護予防事業

歩いて通える地区単位で集まり、運動と仲間との交流を楽しむ活動
平成27年度開始。今年度は全国100地区で実施を予定



総合型地域スポーツクラブ

キッズクラブや高齢者の健康づくり活動で指導をしたり、スポーツ・レクリエーションプログラムを提供

全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会

大縄跳びやむかでレースなど、学校や職場、地域の仲間と記録に挑戦する活動
平成元年から始まり、毎年2000件程度の記録申請がある



元気アップ大会

楽しみながら運動ができることを体験してもらうために行っている大会
今年度は全国10会場で実施を予定

日々の活動から交流を広げる事業の流れ

ニュースポーツ・セミナー



加盟団体が普及する種目の体験と、活動を継続するための情報を提供するセミナー
本年度は全国4カ所で、10種目のセミナーを実施

種目団体・サークルの活動



ニュースポーツ・セミナーの参加者を種目団体・サークル等が地域で行っている活動に参加

都道府県・市町村レク大会



都道府県・市町村で行われるレクリエーション大会、スポレク祭等への参加

全国レクリエーション大会

全国レクリエーション大会で行われる種目別の全国交流大会への参加



ねらい

- ・事務局運営、会員管理、情報発信にかかる人的、費用的負担を軽減し、地域協会・種目団体がスポーツ・レクリエーション活動を推進しやすい環境をつくる
- ・情報・データ等の連携により発信力を高め、健康づくりに関心がある層とのつながりを拡大する

情報発信とデータ管理のプラットフォーム ケンスポコム

- ・「健康スポーツ」の情報を発信するサイト：活動・種目・教室・大会の情報を連携して提供し、訴求力をアップ
- ・大会・教室・イベントのエントリーシステム：受付業務の省力化。参加者とのつながりを維持・共有
- ・会員管理システム：会員の共有。システム維持・利便性・コンプライアンスのコスト軽減
- ・＜予定＞指導者のマッチングシステム：指導者の活用促進
- ・＜予定＞オンライン講習、ツーリズムとの連携：普及活動の支援、無関心層へのアクセス



全国一斉「あそびの日」キャンペーン

地域協会、種目団体の事業・活動促進のため、情報をまとめて発信力を高める
平成16年度から実施（2019年度：4,613事業、参加者346,177人）
共催：スポーツ庁、国立青少年教育振興機構、公園財団、休暇村協会、等

事務局運営支援

ICTの活用により、事務局機能の一部を日本レク協会に対応

スポーツ庁×日本レクリエーション協会が協賛する
ぬをつなげる、あそびの新しい世界。
家族いつでも、どこからでも参加できます！



～with コロナのあそびチャレンジ～

人材育成の協働

スポーツ・レクリエーション指導者の実技に種目団体のニュースポーツ種目を組込む
全国の大学・短大・専門学校
のスポーツ・レクリエーション養成課程に普及

スポーツ未実施者へのアクセスが難しい

- ・競技スポーツや運動が苦手な人、運動をしていない人に参加を促すには、個別アプローチが必要
- ・普段子どもと接する教育関係者、高齢者と接する保健・福祉関係者等との連携協力が必要

体力向上、身体健康だけでは継続しない

- ・競技スポーツや運動が苦手な人や高齢者にとって、体力向上や身体健康のみでは、継続の意欲につながりにくい
- ・スポーツ・レクリエーション活動を通じて楽しさを実感し、健康づくりへの理解を深めたりすることや仲間とのつながりを大事にした活動、指導方法が必要

事業収入が期待できない

- ・日常的に行う運動や健康づくりに、参加費を払う意識は薄い
- ・運営費は高額ではないが、参加費で賄えなかったり、指導者やスタッフがボランティアになってしまう

指導者のモチベーション維持が難しい

- ・活動を継続していくなかで、毎回の準備や安全管理など負担や責任も大きい
- ・一方で、手当や報酬を十分に提供できない

「健康スポーツ」の確立・推進

「する」スポーツを拡大していくために、新たに健康づくりを目的として、スポーツ・レクリエーション活動を主体とした「健康スポーツ」という視点を重視し、競技スポーツや運動が苦手な人、運動をしていない人がスポーツに親しめる環境を醸成する

①心の健康、社会性を育むスポーツ

- ・運動をしていない人々のなかには、加齢や障害等により身体機能及び体力の向上が難しい 人々が少ない
- ・健康スポーツは、身体健康と心の健康、社会性を満たすことを目的とする
- ・そのため、社会参加活動としてのスポーツを提案し、コミュニケーションや仲間づくり、信頼関係を築くことに配慮した活動、指導を行う



②行政施策としての健康スポーツ推進

- ・「運動」が必要な人にアプローチするには、教育や福祉、地域行政との連携が必要
- ・健康スポーツの情報を取りまとめ、市町村と連携して地域ごとに提供していくことも必要
- ・健康づくり施策として、事業費支援に加え事業管理費の支援が必要



③スポーツ庁による指導者の認定制度

- ・スポーツ指導者に求められる資質についての基準をクリアした者が有する資格のオーソライズ。これにより、高い意識をもってスポーツ振興に取り組めるようになる

