

# オリパラでスポーツの力を実感したあなたへ！

—スポーツ・イン・ライフを実現するためにスポーツをはじめましょう！—

生活の中に  
スポーツを！



- 東京2020大会は、世界中に多くの感動を与えて閉会しました。新型コロナウイルス感染症の不安がある中で、世界中から数多くのアスリートが参加し、スポーツの力で私たちに多くの感動と元気をもたらしてくれました。
- さあ、今度はわたしたちが、スポーツをする番です！！地域で、学校で、会社で、家族で、そして個人で、スポーツを楽しみ、日々の生活を明るく健康的なものにしましょう。
- そして、スポーツが生活の中に自然と溶け込んだスポーツ・イン・ライフの実現を目指しましょう！

スポーツは  
「楽しむ」もの！



- 皆さんは息が苦しい、身体がヘトヘトになるものだけをスポーツと考えていませんか。
- 身体を動かし、気軽に、楽しくできるものもすべてスポーツです。例えば、学校や会社に通う時に、一駅手前で降りて歩くような場合は、スポーツといえると思います。
- また、パラリンピックで分かったように、ルールを工夫すれば障害のある方もない方も一緒に楽しくスポーツを実施することができます。
- スポーツに対するハードルを下げて、障害のある方もない方も、無理なく自然に、楽しくスポーツに取り組みましょう。

# スポーツは「みんなのもの」



## 様々な形のスポーツ

1 競技として、  
限界へ挑戦するもの

2 健康や仲間との交流など  
多様な目的で行うもの



散歩



ダンス・健康体操



ハイキング



一緒にランニング



サイクリング  
など

## スポーツに参画しましょう！

スポーツ庁ホームページ URL : <https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>

※運動・スポーツをする際は、感染症予防対策を十分に講じた上で、実施するようにしましょう

# 「地域」・「学校」・「企業」で進めていただきたいこと

- ◆ スポーツをする人を増やすには、仲間や応援団も大切です。
- ◆ 地域、学校、企業は生活の場であるだけでなく、スポーツをする上では仲間や応援団でもあります。

## 地域



- 例えば、公民館で高齢者を対象とした体操教室を行う、町内会の運動会を開催する、地域のスポーツクラブの情報を住民間で共有する等が考えられます。
- スポーツ施設については、障害の有無等に関わらず誰でも利用できるように開放・整備することが考えられます。

## 学校



- 例えば、小学校であれば始業前後、休憩時間に校庭で運動遊びやランニングをすることを推奨すること等が考えられます。

## 企業



- 例えば、経営幹部が社員のスポーツ実施を推奨することを表明し、社員のウォーキングイベント（歩数競争）開催やストレッチスポットを設置する等、スポーツをしやすい環境を整えることが考えられます。

# スポーツをする際に意識していただきたいこと

- ◆ 「そうはいつでも・・・」という人がいるかもしれません。そのときは、次のポイントを意識してみましょう。ポイントは、①楽しむこと、②仲間・応援団を作ること、③自然にすること、④目標を設定することです。これらのポイントを意識して、障害のある方もない方も楽しく気軽にスポーツをしましょう！

## 楽しむ



- スポーツは、健康を保つ上で必要なものですが、いきなりアスリートのような激しい運動はできません。まずは、ウォーキングやランニング等の運動・スポーツを実施して、少しでも息苦しいとか、疲れたといった、無理のないところから始めましょう。
- このように始めれば、スポーツで自身の体調をコントロールしながら、爽快感も味わうことができ、楽しさを感じられるのではないのでしょうか。
- 楽しければ長く続けられ、長く続けられれば、心身ともにより健康になります。

## 仲間・応援団を作る



- スポーツは、一緒にする仲間がいれば、もっと楽しくなります。また、仲間がライバルである場合には、自信の体力や技術の向上にもつながりますので、可能であれば是非一緒にスポーツをする仲間を作りましょう。
- また、アスリートは、応援を受けることで、時に自身の限界を超えたプレーを見せてくれます。このことは、皆さんにも当てはまります。苦しいや飽きたと感じた時に、家族・友人や、学校・企業等の応援があれば、継続の活力となるので、ぜひ自身の応援団を見つけてみてください。

## 自然とスポーツをしている



- 子供と公園で一緒に遊ぶことやスケートボード等のアーバンスポーツを楽しむこと、古い町並みを楽しむ町歩き、ドラマやアニメのロケ地などを巡る聖地巡礼を歩いて行うこと等、スポーツと意識せずに自然と身体を動かしている上記のようなこともスポーツと言えます。
- スポーツをしようと肩ひじを張らずに、家族と過ごす時間や、自分の趣味と併せた活動は、スポーツであることを意識せずに、自然に取り組むことができます。

## 目標を設定する



- スポーツを通じて、それまでの自分とは違った自分になれた時に、人は満足感や充足感を得ます。その際、違った自分になれたことを確認するために、目標が必要になります。また、目標があれば、それに向かってスポーツを続ける動機にもなります。
- そのために、できれば目標を設定し、そこに向かってスポーツを続け、目標を達成したかどうか確認できるようにしましょう。
- また、スマートフォンのアプリケーションには、スポーツに関するいろいろなものがあり、日々の実施状況やパフォーマンスをグラフや数値で「見える化」してくれるものがあります。こうしたものの活用も、スポーツを続ける動機を与えてくれます。