

第 3 期スポーツ基本計画等の策定・改訂 に関する健康スポーツ部会における議論

目次

- 第3期スポーツ基本計画の策定に関する健康スポーツ部会における議論の枠組み p2
- はじめに：健康スポーツ部会における議論の視座 . . p3
- 論点1：スポーツ実施に係る目標設定について . . . p4
- 論点2：多様な主体におけるスポーツ実施について
 - ◆論点2－1：子供 p6
 - ◆論点2－2：働く世代・子育て世代 . . . p11
 - ◆論点2－3：高齢者 p14
 - ◆論点2－4：女性 p17
 - ◆論点2－5：障害者 p20
- 論点3：地域スポーツ環境の大枠について p22

第3期スポーツ基本計画の策定に関する健康スポーツ部会における議論の枠組み

「第3期スポーツ基本計画の策定について」（諮問）において、 主に御審議をお願いしたいとされている事項（令和3年4月23日 スポーツ審議会）（抜粋）

第二に、第一の2030年以降を見据えたスポーツ政策の在り方を踏まえた、今後5年間のスポーツ政策の目指すべき方向性及び主な施策の内容についてお示しいただきたい。その際、スポーツ基本計画の取組の方向性や具体的施策が、国民生活全般にいきわたり、その実効性を高めることができるようにするため、特に以下の点について御検討いただきたい。

- **障害者、女性、子供、高齢者等、多様な主体の参画**
- **スポーツ団体、他の行政機関、地方公共団体、学校（大学及び一般社団法人大学スポーツ協会等を含む。）、民間事業者、研究機関等との連携・協力**
- デジタル技術をはじめとした新技術やデータの活用
- 多様な財源・資源の安定的な確保、戦略的・効果的な活用
- **各々の政策目標や具体的施策の達成状況に係る検証・評価**
- **地方スポーツ推進計画等の策定に当たっての指針としての活用**



健康スポーツ部会 における議論

- ◆ **スポーツ実施に係る目標設定について**
- ◆ **多様な主体におけるスポーツ実施について**
 - － 子供のスポーツ実施について
 - － 働く世代・子育て世代のスポーツ実施について
 - － 高齢者のスポーツ実施について
 - － 女性のスポーツ実施について
 - － 障害者のスポーツ実施について
- ◆ **地域スポーツ環境について**

はじめに：健康スポーツ部会における議論の視座

近年の社会認識

社会課題

- ・健康課題の深刻化・顕在化
(女性のやせ・骨密度低下等の健康問題や高齢者のフレイル・ロコモ等の健康問題等)
- ・コミュニティの弱体化
(人口減少、過疎化の進展、孤独問題の深刻化等)
- ・少子高齢化
(要介護者の増加、社会保障給付費の増大等)

多様化の進展

- ・ライフスタイルの多様化
(女性の社会進出、働き方改革等)
- ・外国人の増加、障害のある人の増加
- ・価値観の多様化
(「組織」中心の社会参画から「個人」としての社会参画等)

スポーツに対する再認識

新型コロナウイルスのまん延

- ・運動不足による心身の健康悪化
→どんな時でもスポーツを「する」「みる」「ささえる」文化が根付いた社会の必要性
- ・地域コミュニティの重要性の再認識
→スポーツを核とした地域内の連携促進、コミュニティづくりの重要性
- ・外出自粛等によるスポーツ実施場所/方法の制限
→VR、ARといったデジタル技術の活用による新たなスポーツのあり方の有用性

東京オリンピック・パラリンピック

- ・選手、コーチ、大会関係者の努力によるスポーツの素晴らしさや感動
- ・勝敗を越えて互いに健闘をたたえ合えることなどのスポーツの価値
- ・科学的知見に基づくスポーツ実施のあり方

健康スポーツ部会における議論の視座

○スポーツの価値には、

第一に「楽しさ・喜び」といったスポーツ自体の魅力により豊かで活力ある生活が送れることがあり、これに加えて、スポーツを通して得られる心身の健康増進、コミュニティの構築といった点がある

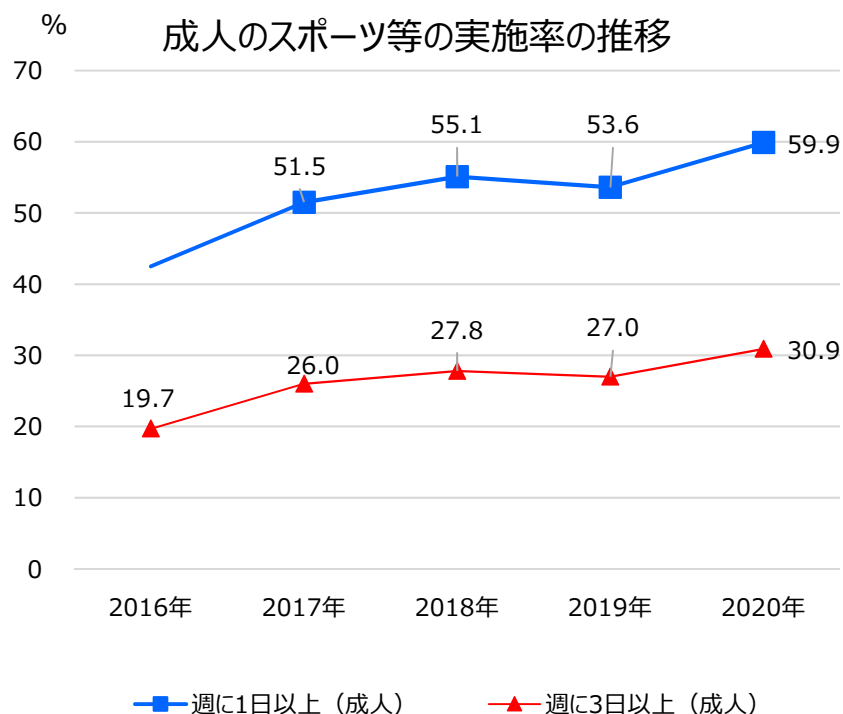
○こうしたスポーツの価値を一人一人が日々の生活の中で享受できるよう、科学的知見も活用しながら**スポーツの価値を広く知ってもらい、人々にスポーツ実施を促す**とともに、**誰もがいつでも、どこでも、自分に合ったスポーツが楽しめる環境**の整備が必要である

⇒「第3期スポーツ基本計画」の策定、「スポーツ実施率向上のための行動計画」や「スポーツ実施率向上のための中長期的な施策」の改訂において、以下のような内容を盛り込むべきではないか。

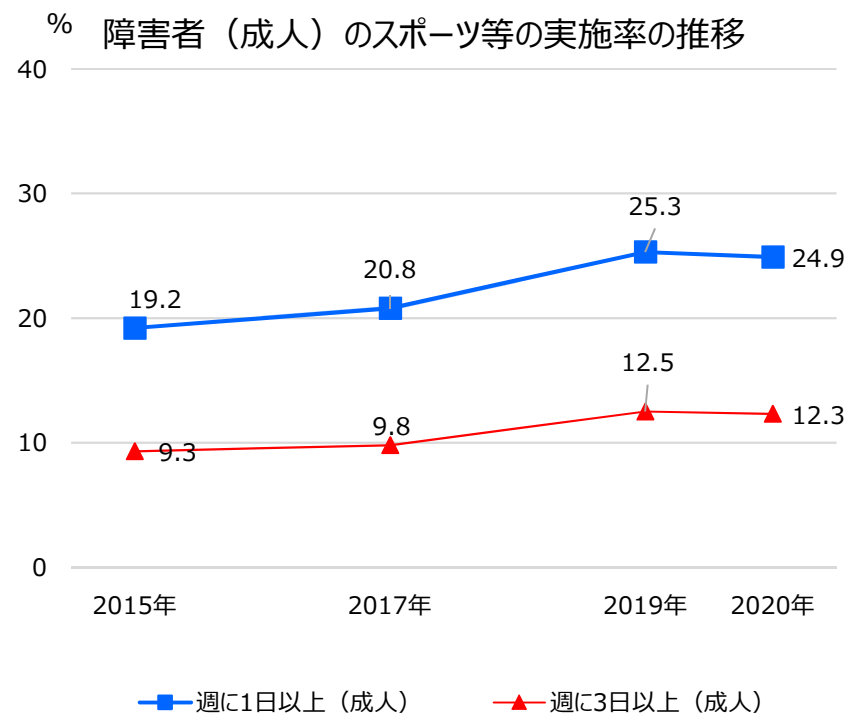
論点1：スポーツ実施に係る目標設定について

現状・課題

- 第二期スポーツ基本計画における成人のスポーツ実施率に係る目標は、週1回以上が65%程度（障害者は40%程度）、週3回以上が30%程度（同20%程度）となっているが、現状（令和2年度）は、週1回以上が59.9%（同24.9%）、週3回以上が30.9%（同12.3%）
- 第二期スポーツ基本計画において、運動の強度や量といった点やスポーツによる「楽しみ」といった点に着目した目標値を設定していない。
- 成人の障害者について、過去1年間に1度もスポーツを行っていない方（スポーツ非実施者）の割合は、現状（令和2年度）53.6%



＜出典＞スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和2年度）より作図



＜出典＞「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究）」（令和2年度スポーツ庁委託調査）より作図

論点1：スポーツ実施に係る目標設定について

目指すべき方向性

- ◆ 調査の連続性を担保するため、既存の実施率の考え方は維持しつつ新たな視点での指標を設定
- ◆ スポーツが生活に文化として根付いていることを目指す指標として、従来設定していた「週1回」と「週3回」を一本化して「成人の週1回のスポーツ実施率」を目標に設定するとともに、スポーツの定義を明確化
- ◆ 成人一般については、スポーツによる健康増進（疾病の予防・改善、介護予防等）・体力向上に着目し、健康効果が見込める程度の運動（**運動の強度や継続時間**といった点で、**年代等により異なる一定の基準を満たす運動**）に関する指標を提示
- ◆ 障害者については、一律の基準で評価するのは難しいことから運動の強度や継続時間といった観点は加えず、一方で**スポーツ非実施者の減少に着目した指標**を設定
- ◆ 実施率だけでなく、**精神的充足**を生むというスポーツの根本的な価値に着目

具体的な目標案

○成人の週1回のスポーツ実施率について

- ✓ 上昇傾向があることに鑑み**目標値を、第2期計画における65%から70%～75%として**はどうか（※）
※目標未達成の状況等に鑑み、従来の目標を維持すべきという意見もあることに留意
- ✓ 上記のスポーツ実施率の把握に際しては、**身体を動かすこと自体が目的である身体活動全体をスポーツと定義**してはどうか

○新たな目標値の追加について

- ✓ 成人一般については、**強度や継続時間に係る一定の基準（※）を満たすスポーツの実施率に係る目標を設定**してはどうか
※ 評価の方法（案）…例えば以下のような基準で、**基準を満たす人の割合を50%にすることを目指す**はどうか

	既存の目標等との関係	最新の現状値（令和元年）	備考
①強度の視点が加味された基準で評価 －1回30分以上の軽く汗をかく 運動を週2日以上、1年以上実施	・厚労省「健康日本21」における基準 ・「国民健康・栄養調査」や特定健診の 標準的な問診で使用	20歳～64歳 男性23.5%・女性16.9% 65歳以上 男性41.9%・女性33.9%	・データが得やすい
②1日当たりの歩数で評価 －20歳～64歳：男性9000歩・女性8500歩 65歳以上：男性7000歩・女性6000歩	・厚労省「健康日本21」における基準 ・「国民健康・栄養調査」において調査	20歳～64歳 男性7864歩・女性6685歩 65歳以上 男性5396歩・女性4656歩	・強度の視点は弱い ・基準を満たす人の割合 については調査なし
③1週間のMets/時で評価 －23Mets/時	・厚労省「健康づくりのための身体活動 基準」における目標値	調査なし	・一般になじみがなく、 回答数確保が困難な おそれ

- ✓ 障害者については、**スポーツ非実施者の割合**に関する指標を追加してはどうか

その他

- スポーツの根本的な価値に注目するため、スポーツに「**楽しさ**」や「**喜び**」、「**生きがい**」を感じる人の割合について、指標として設定することに関し検討
- 国民に対するスポーツの実施に係る**調査についてあり方の検討**

論点 2 - 1 : 多様な主体におけるスポーツ実施について (幼児期の子供)

現状・課題

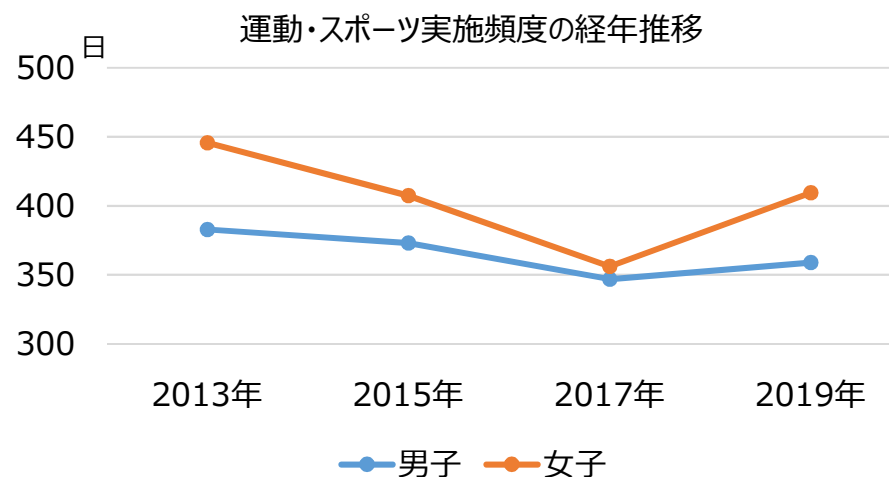
<現状・課題>

- 運動の持ち越し効果等に鑑み、幼児期からの運動習慣作りが重要だが、幼児期については体力水準等に係る現状把握やスポーツ実施促進に係る取組が不十分
- 幼児期の子供のスポーツ実施頻度は減少傾向（2013年：382.9回/年→2019年：358.8回/年）
- 幼児期における運動の実施について、保護者や保育者等への働きかけが不足
- 幼児のスポーツ環境は保護者の労働状況等の家庭の状況に影響を受ける場合がある（未就学児のうち、家族との運動・スポーツ、運動遊びを「よくしている」「時々している」子供は77.0%）

（笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019」より）

国のスポーツ実施に係る調査の対象範囲

調査名	実績値
全国体力・運動能力、 運動習慣等調査	小学5年生、 中学2年生
体力・運動能力調査	6歳以上
スポーツの実施状況等に関する世論調査	18歳以上



（出典）笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019」より作図

論点 2－1：多様な主体におけるスポーツ実施について

(幼児期の子供)

目指すべき方向性

- ◆ 健全な発育・発達のため、遊び等を通じた多様なスポーツの実施を促進
- ◆ 日常生活における身体活動も含め、幼児期における運動の意義について、保護者や保育者など関係者に対し、その重要性に関する理解を促進するとともに、スポーツの実施に係る情報提供を充実
- ◆ 幼児が家庭の経済状況等に影響されずにスポーツを楽しめるよう、地域で支える環境づくりを実施

具体的な施策案

○幼児期の子供がスポーツに親しめる環境の整備・情報発信

- ✓ 家庭や地域において子供がスポーツを見る・する機会を確保するため、子供がスポーツに親しむきっかけを増やすよう働きかけるべきではないか
- ✓ 地域のスポーツ環境等において、遊び等を通じたスポーツ実施の場の充実を図るべきではないか
- ✓ 子供と保護者が一緒にスポーツを楽しめる場を提供するべきではないか

○保護者への普及啓発活動

- ✓ 地方公共団体におけるスポーツ関係部署が子育て支援部署等と連携し、保護者や保育者等に対し日常生活における身体活動の重要性も含め、幼児期における運動の重要性について普及活動を行ってはどうか
- ✓ 乳幼児健診や保育の場等を活用して、スポーツに関する普及啓発やプレイリーダーによる運動遊びの方法の紹介を実施してはどうか
(このほか、例えば、乳幼児健診時に保護者と子供が一緒に遊ぶようにボール等を配る三島市の事例等もある。)

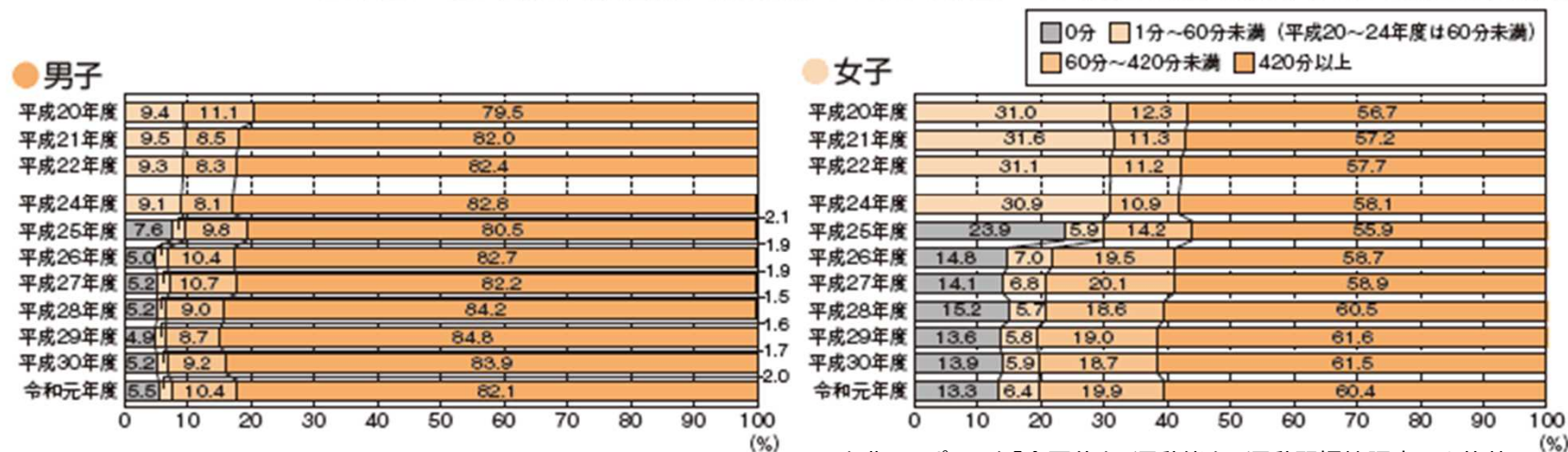
論点 2 - 1 : 多様な主体におけるスポーツ実施について (学童期～青年期の子供)

現状・課題

- 子供の運動習慣には二極化が見られ、運動不足による小児肥満の問題や、過度な運動実施による身体への悪影響の問題等、個々の発達段階に適さないスポーツ実施のあり方による健康課題が存在
- 子供の体力は、体力水準の高かった昭和60年頃と比較するとほとんどの種目で低い水準
- 得意・不得意等によって、子供時代に運動嫌いとなり、生涯を通じたスポーツ習慣形成の阻害要因となることがある（運動やスポーツをすることが「きらい」「ややきらい」な子供の割合は、小学5年生で男子6.6%、女子12.3%であるところ、中学2年生では男子10.8%、女子20.9%に上昇）（スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より）
- 子供のスポーツ実施には保護者の理解が必要であるが、特に学校外のクラブにおいては、参加費や練習時の手伝い等の保護者の負担が伴うことが多い。こうしたことが、子供のスポーツ環境に影響を及ぼしていることについて留意が必要。
(4～11歳の子供のスポーツ活動に関する家族のサポートについて、お茶当番などの運営の手伝いに関し負担感が「ある」と答えた人の割合：43.1%)（笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019」より）

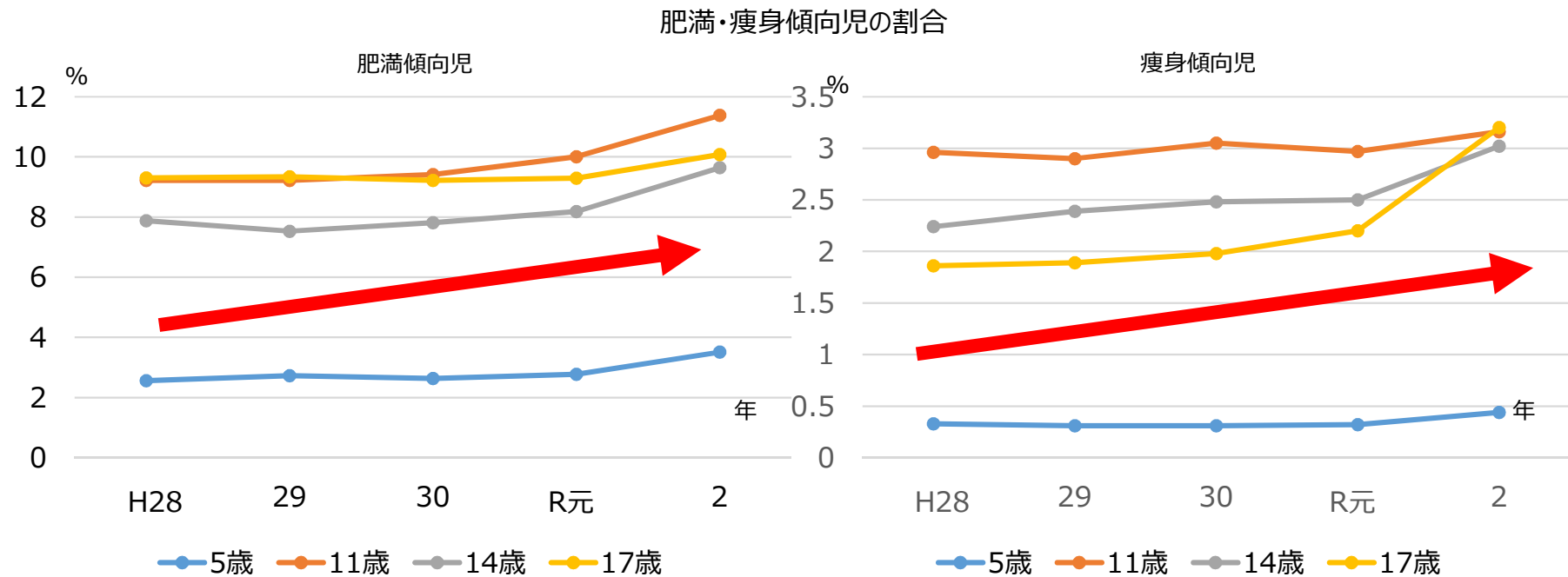
1週間の総運動時間の経年変化（小学5年生）

※平成20～24年度は、旧算出基準（p.6参照）による。平成25～30年度と令和元年度は、各曜日の運動時間の合計。



<出典> スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より抜粋

論点２－１：多様な主体におけるスポーツ実施について (学童期～青年期の子供)



＜出典＞ 文部科学省「学校保健統計調査」より作図

昭和60年の水準を50とした時の値

策定時	実績値		
H28	H29	H30	R1
46.3	46.3	46.4	46.1

＜出典＞ スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より作成

論点 2－1：多様な主体におけるスポーツ実施について (学童期～青年期の子供)

目指すべき方向性

- ◆ スポーツが苦手な子でも楽しさを経験できる場の創出などにより子供が自らスポーツを実施するよう促し、運動時間の増加を図ることで、生涯に渡るスポーツ習慣の形成と体力の維持・向上を図る
- ◆ 体育や部活動において、体力や技能の程度、性別や障害の有無等を超えて、一人一人に応じた指導を充実するとともに、健康増進などスポーツの価値に関する指導を徹底
- ◆ 子供が家庭の経済状況や地域の状況（民間スポーツクラブの有無等）に影響されずにスポーツを楽しめるよう、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、学童保育等を通じ、地域で支えるスポーツ環境づくりを実施

具体的な施策案

○スポーツの楽しみ方に係る能力の育成・普及啓発

- ✓ 体育授業において、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成に向けて、運動能力や技能に応じた一人一人の成長を重視する指導と評価を確実に実践するべきではないか
- ✓ 部活動において、「引退」を「活動の一時中断」（次のライフステージにおいて再開する）という概念として捉えるような指導により、引退後もスポーツを楽しめるような考え方を醸成するべきではないか
- ✓ 学校や地域において、子供たちが世代や障害の有無等を越えて多様な人と「ともに」楽しめるようなスポーツを自ら「つくる」機会を提供してはどうか

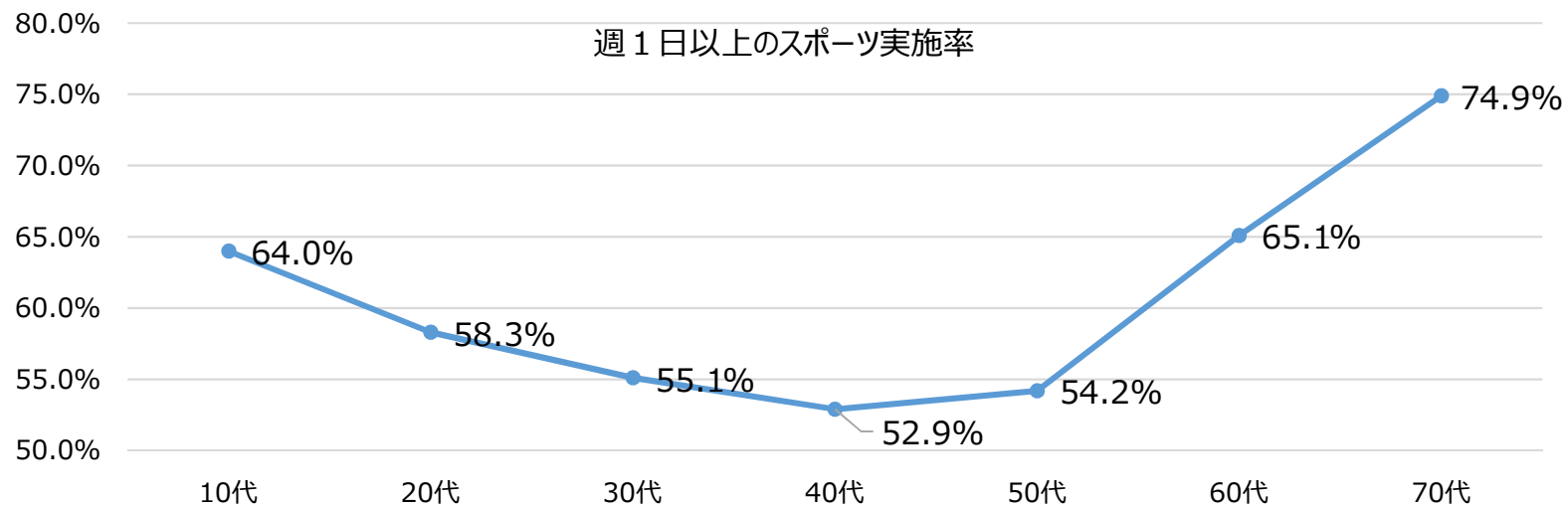
○子供のスポーツ実施環境の整備

- ✓ 子供と大人が一緒にスポーツを楽しめる場を提供してはどうか
- ✓ 家庭や地域の状況によらずスポーツを実施できるような地域（総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、学童保育等）におけるスポーツ環境の整備を促進するべきではないか
- ✓ 子供のスポーツ環境を整備するために、民間事業者等内の人材（国体経験者等）を地域のスポーツクラブ等に指導者として派遣することや、民間事業者等が所有するスポーツ施設の住民への開放を促進するべきではないか

論点２－２：多様な主体におけるスポーツ実施について (働く世代・子育て世代)

現状・課題

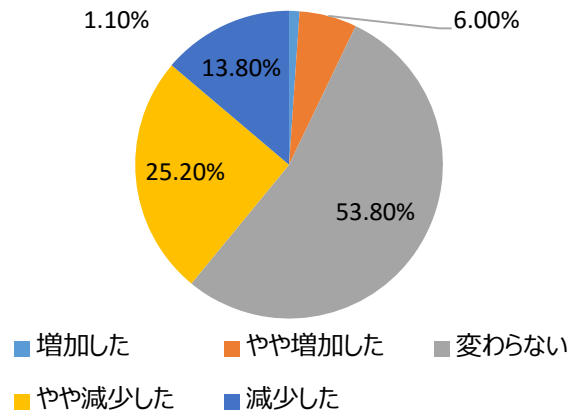
- 年代別のスポーツ実施率は、働く世代・子育て世代の20代～50代で落ち込む傾向
- テレワークの浸透や外出制限等により運動不足や、メンタルヘルス不調の課題が増加
- 働き方の多様化に伴い、一日の行動スケジュールの個人差が大きくなっており、一律の場所・時間でのスポーツ実施促進では対応できない人が発生
- 民間事業者等のマネジメント層においては、従業員の健康が生産性向上や危機管理上重要であることの理解は進んでいるが、そのためにスポーツを活用するという意識は必ずしも十分ではない（スポーツはプライベートで、趣味や娯楽として行うものであり、民間事業者等がそれを推奨（介入）するべきではないという考えもある）
- 民間事業者等のマネジメント層において、従業員のスポーツ実施促進が健康経営に繋がるという意識や社員のスポーツ実施促進に関するノウハウが不足
- 健康経営の概念を認知していない民間事業者等が存在



＜出典＞スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」より作図（令和2年度）

論点２－２：多様な主体におけるスポーツ実施について (働く世代・子育て世代)

運動量の変化（調査人数：10,981人）



メンタルヘルスの状況（調査人数：10,981人）

令和 2 年	①	②	③	④
2～3月	21.2%	31.9%	12.0%	44.9%
4～5月	26.9%	31.1%	19.1%	36.1%
6～7月	21.9%	25.5%	18.6%	44.1%
8～9月	16.2%	20.1%	15.5%	55.0%

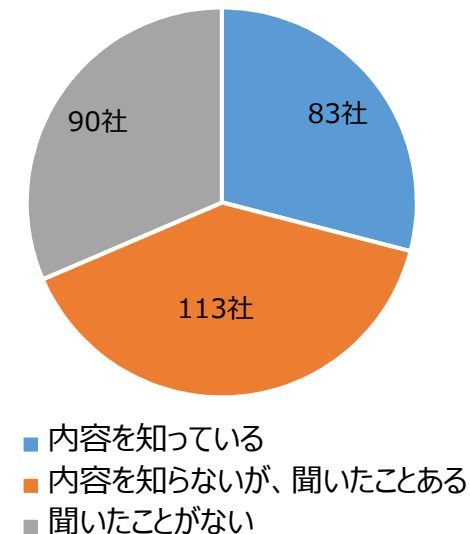
- ①神経過敏に感じた
- ②そわそわ、落ち着かなくなった
- ③気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた
- ④どれもなかった

<出典> 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より作図

健康経営を実践するにあたり、課題になる（なっている）と思うのはどれか（複数回答）（調査企業数：292社）

回答項目	割合
どのようなことをしたらよいかわからない（指標がない）	45.5%
ノウハウがない	36.6%
社内の人員がいらない	26.0%
効果やメリットがわからない	22.9%
予算がない	22.6%
特に課題はない	12.7%
相談できる社外の専門家がいらない	12.3%
個人情報のため健診情報等を把握できない	6.2%
その他	3.8%

健康経営の認知度（調査企業数：292社）



<出典> 東京商工会議所「健康経営に関する実態調査」（2019年1月）より作図

論点２－２：多様な主体におけるスポーツ実施について (働く世代・子育て世代)

目指すべき方向性

- ◆ 働く世代・子育て世代に対し、**運動が不足している現状**と、多様なライフスタイルへの**運動習慣の組み込み方**について普及啓発
- ◆ 民間事業者等のマネジメント層に対し、余暇時間を多く作る取組など**スポーツを通じた従業員の健康保持増進**や、**従業員のスポーツ実施促進に係るノウハウ**についての情報を共有

具体的な施策案

○個人に対する働きかけ

- ✓ **スポーツをやりたいと思った人が、いつでも、手軽にできるような環境整備に努めるとともに、具体的な取組例について情報を発信してはどうか**

○民間事業者等における健康経営の概念の浸透

- ✓ 民間事業者のマネジメント層や保険者等に対し、スポーツを通じた従業員のメンタルヘルスの維持・向上や疾病予防といった、**スポーツを用いた健康保持増進に関するエビデンスや取組事例を発信し、健康経営の浸透を支援する**べきではないか
- ✓ **スポーツエールカンパニーの認定制度**を活用するとともに表彰対象の拡大等により好事例の周知を促進してはどうか
- ✓ 仕事や家事・育児で忙しい働く世代がスポーツを行いやすい環境を目指し、**家庭や職場内でスポーツをしやすくなる雰囲気**の醸成を目指してもらってはどうか

○民間事業者等における具体的な取組

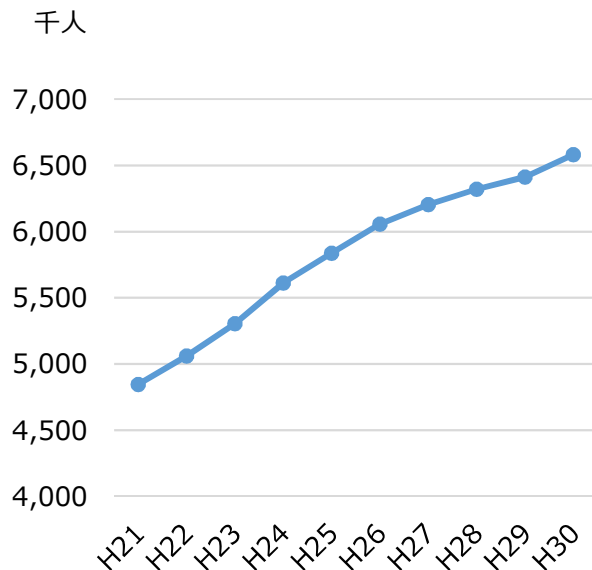
- ✓ **職域健診や住民健診、それらの結果に基づく事後措置や特定保健指導等において、医師、保健師等から従業員やその家族に対し、スポーツの実施を通じた健康保持増進について必要な指導を実施してもらってはどうか**
- ✓ 民間事業者や保険者等において、従業員に自らの体力の現状を把握させ、スポーツ実施を通じた健康保持増進の必要性を判断してもらえるよう、**健康診断等の際に体力テストを併せて行う等の取組を実施してもらってはどうか**

論点２－３：多様な主体におけるスポーツ実施について（高齢者）

現状・課題

- 後期高齢者が増加し、運動不足によるロコモ、フレイル等の健康課題を抱える人や要介護者が増加
- 運動不足や他者との接触機会の少ない高齢者については、認知機能の低下も課題
- 高齢者には何らかの慢性疾患を持つ方が多く、運動・スポーツを実施する際には様々な配慮が必要
- 特に地方在住の高齢者など、移動手段が限られていることから運動・スポーツの場に気軽にアプローチできない問題が存在
- 高齢者の情報アクセス能力にはITリテラシーなどによる格差が存在

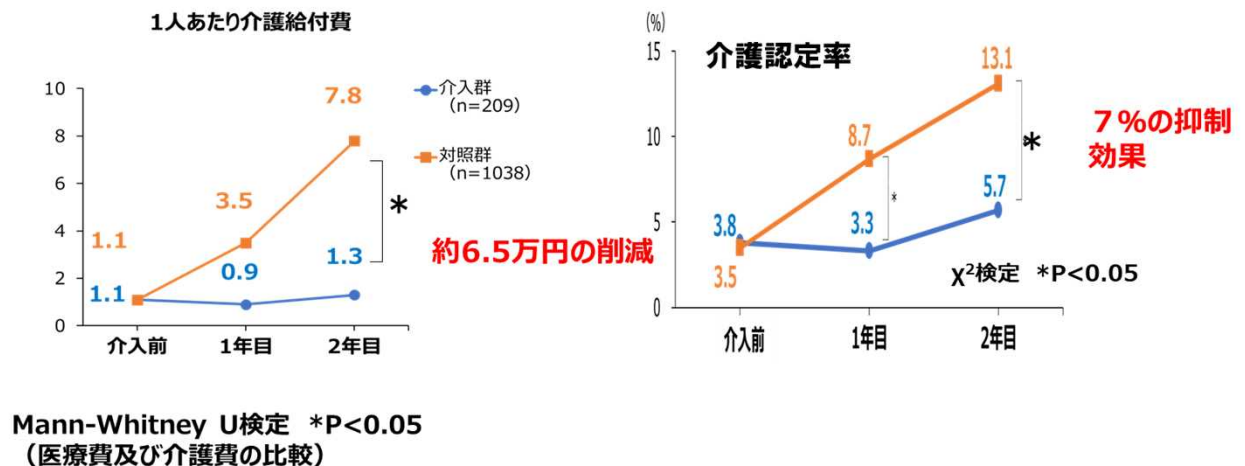
要介護（要支援）認定者数の推移



※東日本大震災の影響により、平成22年度の数値には福島県内5町1村の数値は含まれていない。

出典：平成30年度 介護保険事業状況報告（年報）より作図

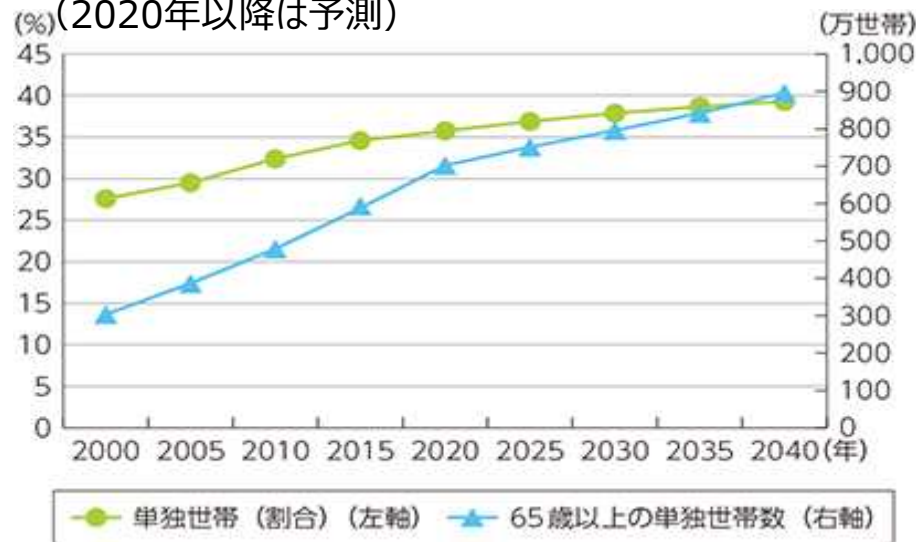
ウォーキング主体の運動（2年間）による後期高齢者の介護給付費の変化



出典：筑波大学久野研究室 つくばウエルネスリサーチとの共同研究（2021年）より

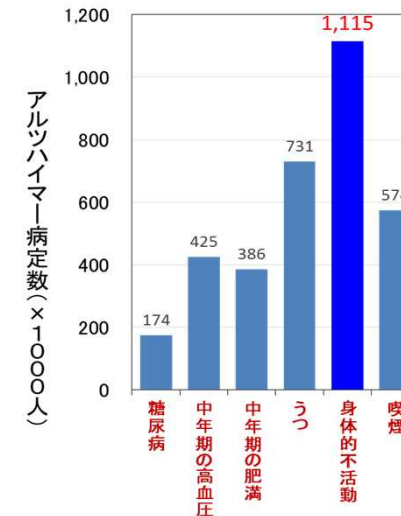
論点 2－3：多様な主体におけるスポーツ実施について（高齢者）

単独世帯率の推移と65歳以上の単独世帯数の推移
(2020年以降は予測)



（出典）2015年まで総務省統計局「国勢調査」2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）（平成30）年推計」（2018）

運動不足と認知機能の低下の関係

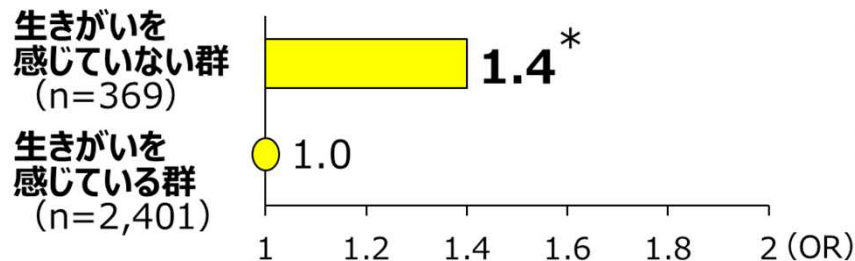


出典：Barnes DE. Lancet Neurol 2011.より改変して作図

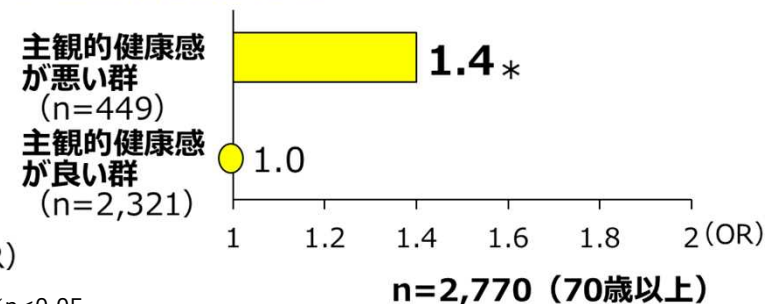
もの忘れの頻度増へ影響する要因

生きがいの有無、主観的健康観の良悪によって、もの忘れの頻度が1.4倍になるとの研究結果

① 生きがいの有無



② 主観的健康感の良悪



※p<0.05

出典：筑波大学久野研究室 つくばウエルネスリサーチとの共同研究（2020年）より

論点 2－3：多様な主体におけるスポーツ実施について（高齢者）

目指すべき方向性

- ◆ 個々の健康状態に応じた適度なスポーツの創出・機会提供
- ◆ スポーツを通じたコミュニティ形成を促進
- ◆ 医療・介護現場とスポーツ現場・地方公共団体等関係者の連携促進
- ◆ より高齢な方（後期高齢者など）のスポーツのあり方についても検討を行い、身近な地域において、健康状態に関わらず安心・安全にスポーツをする場を提供
- ◆ スポーツ実施に係る情報が行き渡るよう、幅広い手段を通じて普及啓発活動を実施

具体的な施策案

○医療・介護と運動・スポーツの連携に関する普及啓発

- ✓ 「通いの場」（※）としてフィットネスクラブや総合型地域スポーツクラブ等地域のスポーツ実施主体を活用してもらえよう必要な支援を実施してはどうか
（※）通いの場：高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のこと
- ✓ 医療者側とフィットネスクラブや総合型地域スポーツクラブ等地域のスポーツ実施主体との連携に必要な情報の共有について支援するほか、具体的な連携事例を収集・発信してはどうか

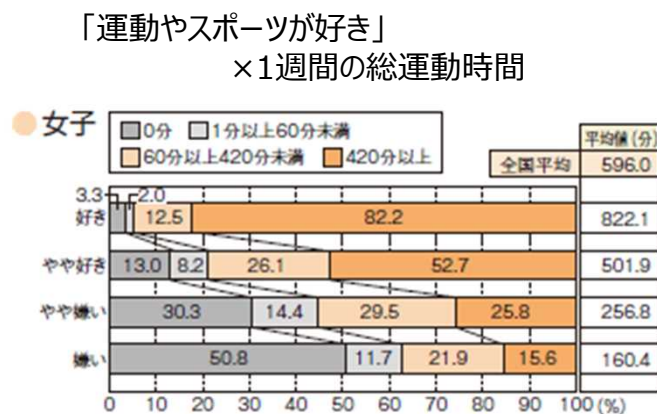
○高齢者が安心・安全に地域で運動・スポーツができる環境の整備・見える化

- ✓ 専門性を有する運動・スポーツ指導者と医師が連携し、健康状態に応じて、誰もが安心・安全に身近な地域で運動・スポーツできる場を整備することを促進してはどうか
- ✓ 医師が安心して高齢者に運動・スポーツを推奨できるよう、運動・スポーツ施設の特徴等の見える化を促進してはどうか

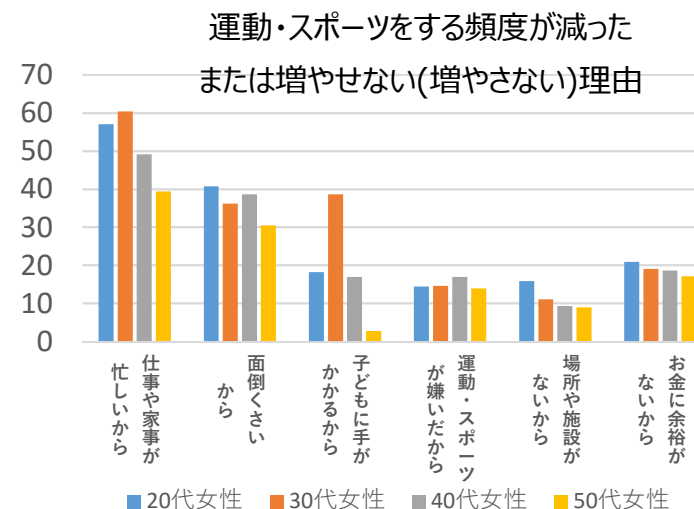
論点２－４：多様な主体におけるスポーツ実施について（女性）

現状・課題

- 若年女性のスポーツ実施時間は、スポーツの好き・嫌い等により二極化
- 若年女性について、骨粗しょう症、過度なやせ等の健康課題が顕在化しているが、医療機関の受診率が低く、医療側からのアプローチが十分に行えない状況
- こうした健康課題の背景には運動不足や運動により筋肉をつけることへのマイナスイメージ等があると想定
- 若年女性については、女性のスポーツ実施促進に関し、妊娠後の女性には母子手帳の交付等行政からのアプローチのタイミングがある一方で、妊娠前についてはない
- 妊産婦の運動の効能（妊娠高血圧症候群や産後鬱、乳児の肥満等の予防）に関する認識の不足
- 働く女性、子育て期の女性がスポーツを実施するために必要になる、家族の理解やスポーツ施設への託児施設の併設は必ずしも十分ではない
- 女性がスポーツを実施しない理由（「面倒くさい」、「運動・スポーツが嫌い」など）の背景には個々の性格が関係することもあり、ライフスタイルに応じたアプローチに加え、性格に応じたアプローチも必要



＜出典＞スポーツ庁令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」



＜出典＞スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」より作図（令和2年度）

論点 2 - 4 : 多様な主体におけるスポーツ実施について (女性)

【妊産婦の運動の身体的・心理的效果】

<出典> 筑波大学 久野研究室提供

◆身体的効果

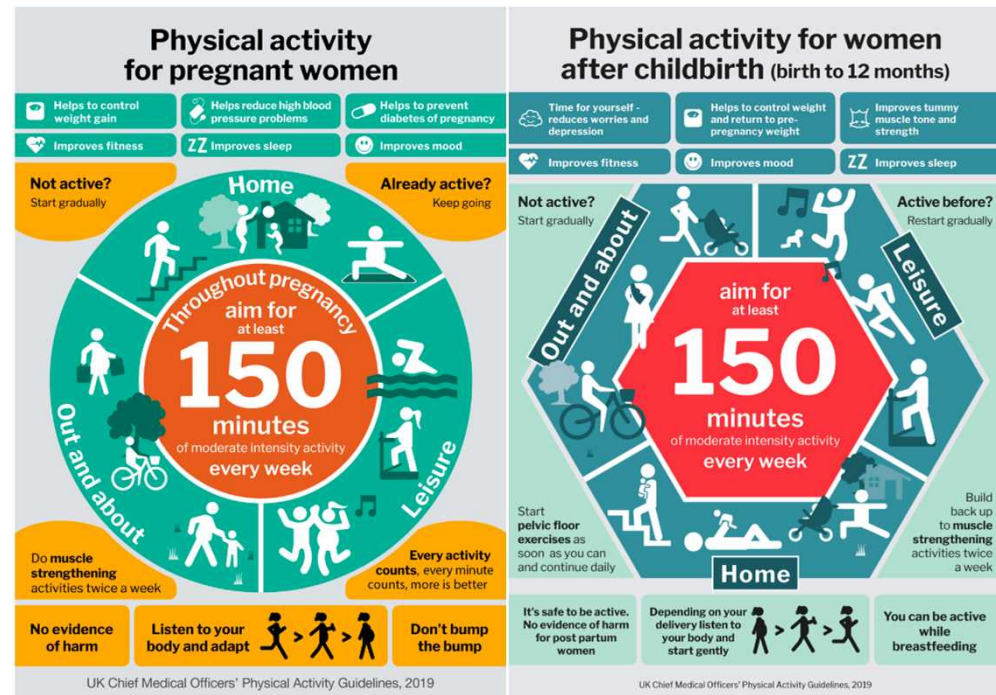
- ✓ 週 2 ～ 3 回の有酸素運動とストレッチにより体力および腰痛が改善 (Kramer et al.2006)
- ✓ 非体重負荷有酸素運動により骨盤底筋群の損傷のリスクが抑制 (Pennick et al.2013)
- ✓ 過度な体重増加リスクを低下させ妊娠糖尿病の発症を低下 (アメリカ合衆国保健福祉省 2018)
- ✓ 妊娠中の高血圧性疾患の減少、心肺機能の向上、産後の身体的コンディショニングの改善 (英国 Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019)

日本ではまだ浸透していないものの、海外では妊産婦の運動を促すガイドラインも作成されている

◆心理的效果

- ✓ 産後うつ発症抑制に有益な効果を持つ、その効果は抑うつ症状が強い女性により効果的で妊娠中より産褥期に実施されると効果は顕著 (アメリカ合衆国保健福祉省 2018)
- ✓ うつ病の減少、情緒的 Well-being の改善 (英国 Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019)

※英国 Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019



論点２－４：多様な主体におけるスポーツ実施について（女性）

目指すべき方向性

- ◆ 若年女性に対し、スポーツの重要性に関する理解を促進するとともに、ライフステージに応じたスポーツとの関わりについて啓発活動を促進
- ◆ 妊産婦に対する運動許可やその運動強度について、専門家や医療従事者の間で共通認識を構築
- ◆ 妊産期や子育て期のスポーツ実施の重要性に関し、民間事業者や地方公共団体等における啓発活動を促進
- ◆ 仕事や家事・育児で忙しい女性でも、各自の生活に合わせて気軽にスポーツができるような環境の構築
- ◆ ライフスタイルに合わせたスポーツメニューの提案に加え、パーソナリティに合せたスポーツメニューの提案も実施

具体的な施策案

○女性本人への啓発活動

- ✓ 学校教育等の場において、女性特有の健康課題やスポーツの重要性に関する啓発活動を実施するべきではないか
- ✓ 母子手帳の交付や乳幼児健診、保育の場等を活用して、妊産期や子育て期における女性本人のスポーツ実施の重要性や手軽なスポーツの実施方法などについて普及啓発活動を実施することなどにより、女性がスポーツをしたくなる空気を醸成してはどうか

○女性のスポーツ実施に係る環境整備の促進

- ✓ 妊娠期、子育て期のスポーツ実施の重要性や手軽な運動方法、女性が参加しやすいスポーツ環境の構築、余暇時間創出のための男性も含めた働き方改革等について、普及啓発のノウハウや取組の好事例とあわせて民間事業者等へ周知してはどうか
- ✓ 子供と大人と一緒にスポーツを楽しめる場を提供してはどうか

○医療現場等への啓発活動

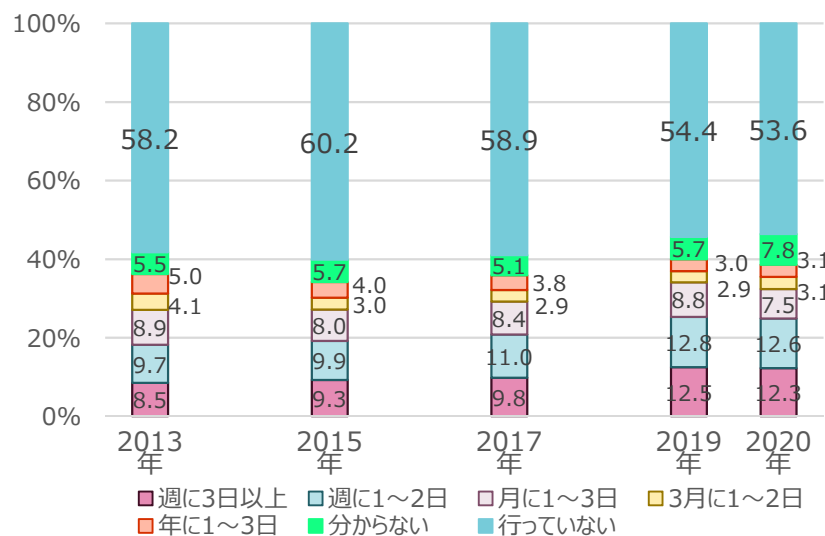
- ✓ 妊産婦の運動の効果等について専門家や医療従事者への啓発活動を実施し、医療側から妊産婦への呼びかけを促進してはどうか

論点 2-5：多様な主体におけるスポーツ実施について（障害者）

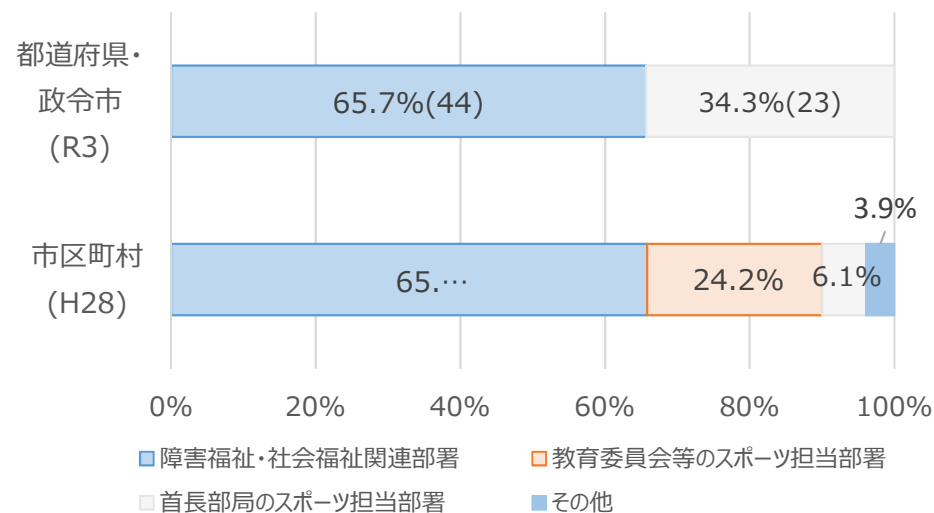
現状・課題

- 障害者スポーツがスポーツ実施促進の対象というより福祉の一環等として捉えられることが多いこともあり、障害者スポーツに関係する部局とスポーツに関係する他の部局や施策との連携が不十分
- 障害者については自分がスポーツを実施できると認識していない人も多く、成人のスポーツ無実施者（過去1年間に1度もスポーツを行っていない人（令和2年度））の割合が53.6%
- 障害があっても楽しめるようなスポーツを生み出す動きが不足

成人の障害者のスポーツ実施率の推移



地方公共団体における
障害者スポーツの担当部署



＜出典＞「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究）」（令和2年度スポーツ庁委託調査）より作図

（出典）都道府県・政令市：スポーツ庁障害者スポーツ振興室調べ
市区町村：「地域における障害者スポーツ普及促進事業（障害者のスポーツ参加における障壁等の調査分析）」（平成28年度スポーツ庁委託調査）

論点 2-5：多様な主体におけるスポーツ実施について（障害者）

目指すべき方向性

- ◆ 障害者スポーツを障害者以外のスポーツと同じ枠組みで振興の対象とし、関係部局や関係施策との連携を促進
- ◆ 障害があっても楽しめるようなスポーツ・障害者と障害のない方が共に楽しめるスポーツを生み出す習慣や能力を育成
- ◆ 障害者のスポーツ非実施者の減少を促進

具体的な施策案

○障害者スポーツと障害者以外のスポーツの振興に係る部局や施策の連携促進

- ✓ 地域のスポーツ推進計画における障害者スポーツの位置づけや、地方公共団体における障害者スポーツ関係部局と一般のスポーツの関係部局との連携を促進するべきではないか
- ✓ 障害者スポーツ競技団体と一般のスポーツ競技団体との連携・統合を促進してはどうか

○医療機関等、地域における障害者スポーツに関係する団体の連携促進

- ✓ 医療機関や障害者スポーツ競技団体等を含め、障害者スポーツに関する地域の幅広い関係者による連携体制を構築するべきではないか
- ✓ 医療機関等と連携し、福祉・医療の場からスポーツの場への誘導を行えるような体制を構築してはどうか

○障害があっても楽しめるようなスポーツ・障害者と障害のない方が共に楽しめるスポーツの創出・普及

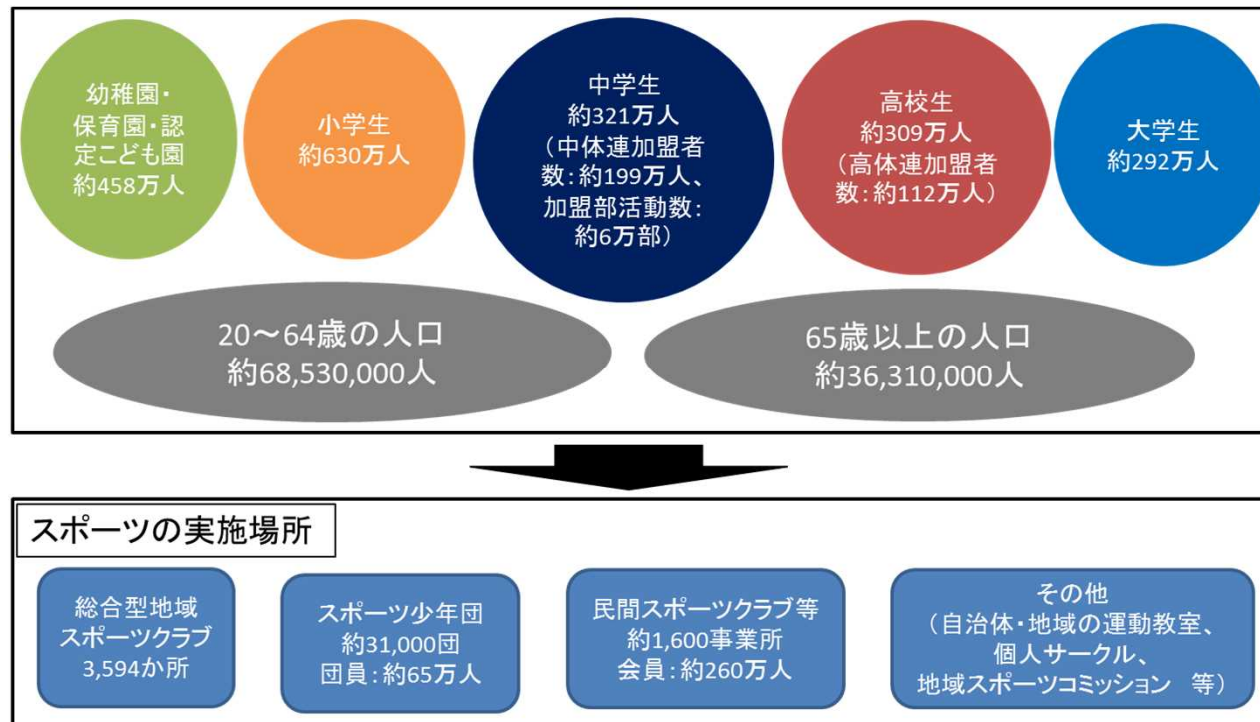
- ✓ 障害にかかわらず楽しめるスポーツをつくる取組のモデル創出、普及に取組んでどうか
- ✓ 障害にかかわらず楽しめるスポーツの普及啓発を実施するべきではないか

論点3：地域スポーツ環境の大枠について

現状・課題

- スポーツを住民の健康増進、子育て支援、介護予防等の地域の課題解決に活用できるとの認識が不十分
- 行政、体育協会、競技団体、学校、スポーツクラブ等の関係団体の連携や人材の活用が不十分
- 地域スポーツ環境の整備にあたり、地域の経営団体、民間事業者、町内会等と連携するという意識が不十分
- リーダーシップを持ち、関係者をまとめて、地域スポーツ環境の改善をコーディネートする人材が不十分
- 地域スポーツコミッションなど既存の地域連携組織の活用が不足
- 地域における、専門性を有する運動・スポーツ指導者や医師の活用が不十分
- 地域で気軽にスポーツをできる場が不十分

地域スポーツ体制の現状図



論点3：地域スポーツ環境の大枠について

目指すべき方向性

- ◆ 地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進やスポーツ実施振興施策等に関する理解を促進
- ◆ 地方公共団体、スポーツ団体、学校、医療機関、民間事業者等の関係団体や地域スポーツコミッションなど既存の地域連携組織、地域のアスリート等の人材の活用を促進
- ◆ 誰もが地域の状況（民間スポーツクラブの有無等）に影響されずにスポーツを楽しめるよう、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等を通じ、地域で支えるスポーツ環境づくりを実施
- ◆ 地域スポーツ環境における運動・スポーツ指導者や医師の活用を促進
- ◆ 住民にとって身近なスポーツ施設の有効活用を推進

具体的な施策案

○関係者の連携の促進

- ✓ 地方公共団体におけるスポーツ主管課と健康福祉（介護予防）主管課が連携してスポーツを通じた健康づくりを推進するべきではないか
- ✓ スポーツに関係する団体やアスリートなどの人材の連携促進のため、既存の地域連携組織の活用、各団体の体制整備の促進、スポーツ推進委員など連携をコーディネートする人材や組織を育成するべきではないか
- ✓ 専門性を有する運動・スポーツ指導者や医師の連携を促し、安心・安全に身近な地域で運動・スポーツできる場を整備するべきではないか

○スポーツ実施の場所や方法に関する環境整備・情報発信

- ✓ 地域の状況によらずスポーツを実施できるような地域（総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等）におけるスポーツ環境の整備をさらに促進するべきではないか
（具体的な目標の例）
 - － 総合型地域スポーツクラブの登録・認証制度を47都道府県で整備する（※本制度はR4年度開始予定）
 - － PDCAサイクルにより運営の改善等を図る総合型クラブの割合を70%程度まで増加（R2：32.5%）
 - － 地域課題解決に向けた取組を行っている総合型クラブの割合を25%程度まで増加（R2：15.3%）
- ✓ 学校体育施設の開放を促進するとともに、利用者とスポーツ施設のマッチング体制や予約システムを整備してはどうか
- ✓ 各利用者が自分に合ったスポーツを楽しめるよう、施設等の利用ルールの検討を促進するべきではないか
- ✓ リモートでもスポーツを楽しめるようなプログラム等について、普及啓発を実施するべきではないか

※上記の各種取組みを進めるため、関係省庁が連携して地方公共団体への働きかけ等を実施するべきではないか

エビデンスの収集・活用について

- スポーツ実施促進施策を立案するために必要なエビデンスを収集・整理するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体等に対し情報を発信するべきではないか

＜更なるエビデンス収集が必要とされる項目（例）＞

- ◆ 幼児期の体力やスポーツ実施の在り方に関する継続的な調査・研究
- ◆ より高齢な方（後期高齢者など）の体力やスポーツ実施の在り方に関する継続的な調査・研究
- ◆ 女性のスポーツ実施と心身の健康増進との関係に係る調査・研究
- ◆ 多様な主体のスポーツ実施率と地域のスポーツ環境の関係に係る調査・研究
- ◆ 地域スポーツに係る関係者や関係団体の連携構築方策に係る調査・研究
- ◆ スポーツ実施によるコミュニティの構築や医療・介護費の抑制に係る調査・研究

＜今あるエビデンスを、地方公共団体や研究者等が活用しやすいよう整理・周知すべき項目（例）＞

- ◆ スポーツ実施と心身の健康増進との関係に係る調査・研究

- 各地域の実態（住民の特性・スポーツ施設の整備状況等）に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について、調査・検討するべきではないか