

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(2040年問題)、経済格差の存在
(要介護者の増加、社会保障給付費の増大、子供の貧困等)

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(肥満やうつ等の増加)
→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
- ・指導や練習等における科学的知見をとり入れた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

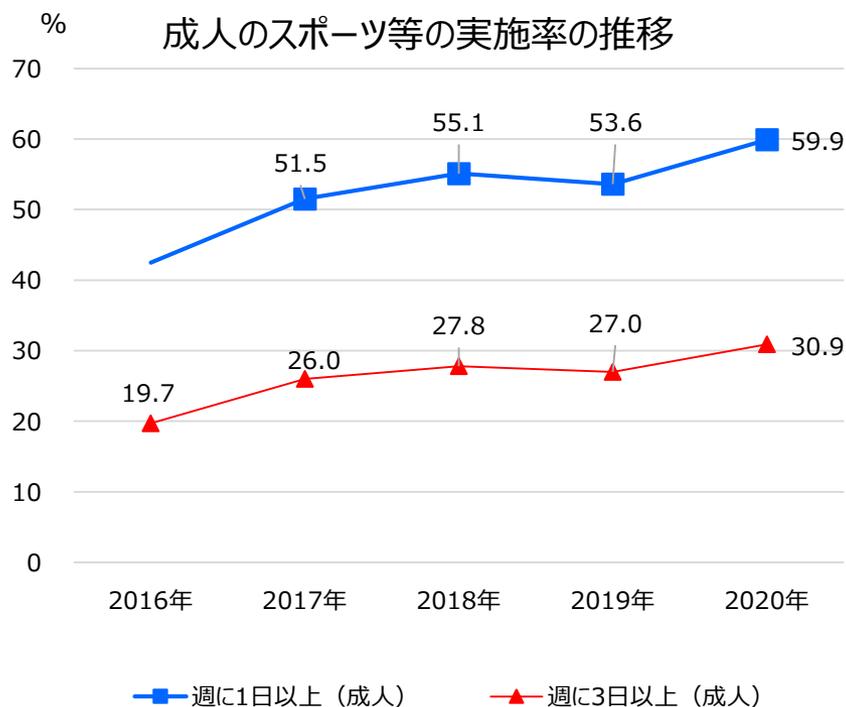
- スポーツの価値には、
第一に「楽しさ・喜び」といったスポーツ自体の魅力により豊かで活力ある生活が送れることがあり、これに加えて、スポーツを通して得られる心身の健康増進、コミュニティの構築といった点がある
- こうしたスポーツの価値を一人一人が日々の生活の中で享受できるよう、
科学的知見も活用しながらスポーツの価値を広く知ってもらい、人々にスポーツ実施を促すとともに、
誰もがいつでも、どこでも、自分に合ったスポーツが楽しめる環境の整備が必要である

⇒「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、次ページ以降のような内容を盛り込むべきではないか。

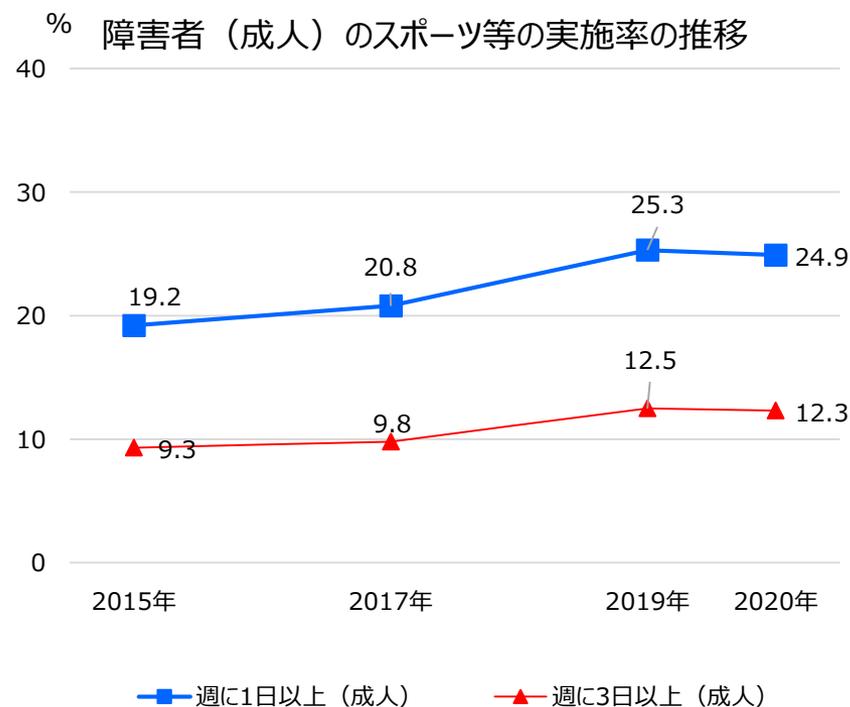
論点1：スポーツ実施に係る目標設定について

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、課題解決のため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設定していた「週1回」と「週3回」を一本化して前者のみを設定するとともに、スポーツの定義をより明確化
- ◆ 社会課題に鑑みて、**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**
- ◆ 指標については、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していくことが今後の検討課題

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

- ✓ 上昇傾向であることややすそ野拡大の観点に鑑み、**目標値を、第2期計画における65%から70%に引き上げてはどうか**（※）
※目標未達成の状況等に鑑み、従来値の維持、あるいは75%までの引き上げ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、**意図的に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**

○目標値の新設について

- ✓ 成人一般については、健康への効果の観点から**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新設**
※ 評価の方法（案）……現状では下記での評価が考えられるが、現実性と正確性から①の評価法を提案する。目標値の案は、現状値を鑑みて、基準を満たす人の割合を50%とする。

	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 ・これまで蓄積されているデータとの比較が可能
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 ・生活活動の歩数も含まれる ・基準を満たす人の割合 については調査が少ない
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、正確性の担保と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（今後の検討課題）

- 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する検討
- 国民に対するスポーツの実施に係る調査について、幼児期や高齢期などの調査も含めたあり方の検討

現状・課題

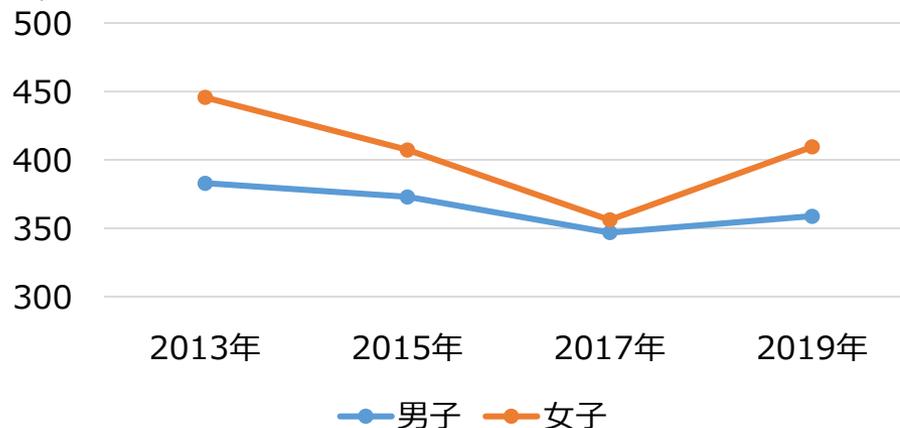
<現状・課題>

- 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、保育園や幼稚園の保育者等に対する理解促進等、スポーツ実施促進に係る取組が不十分
- 幼児期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)
- 幼児期におけるスポーツの実施について、保護者や保育者等への働きかけが不足
- 幼児期のスポーツ環境は保護者の労働状況等の家庭の環境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)
- 幼児期については、データが非常に少なく、そもそも課題が見えづらいという課題もある。

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

未就学児における運動・スポーツ実施頻度の経年推移



(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
- ◆ 心身の発育・発達におけるスポーツ実施の有効性に関する保育園や幼稚園の保育者等の理解を促進

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ための仕組みを開発するべきではないか
- ✓ 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ために、地域において運動遊びできる場を確保するべきではないか
特に育児・保育に係る施設においてスポーツに係る環境整備が必要ではないか
- ✓ 子供と保護者が一緒にスポーツを楽しめる場とプログラム（子供が親の目の届く範囲にいつつ、親子がそれぞれのプログラムに参加できる環境）の重要性について地方公共団体や指導者に対し普及啓発を行うべきではないか
- ✓ 幼児の運動機会確保に取り組む企業と連携した幼児期のスポーツ実施環境の整備も考えられるのではないか

○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が可能となる環境整備を実施してはどうか
(例えば、乳幼児健診時に保護者と子供と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)

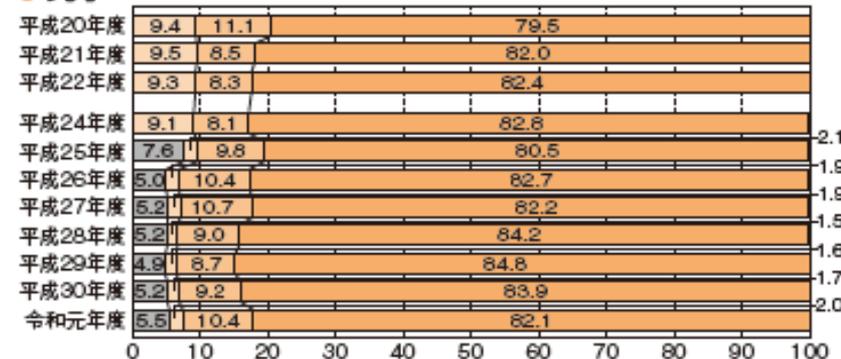
現状・課題

- 子供時代には学校体育により一定の運動時間やスポーツに関する教育の機会が確保されることにもかかわらず、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、痩せの増加の問題、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等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（昭和60年の水準を50とすると、令和元年度の水準は46.1）
- 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）

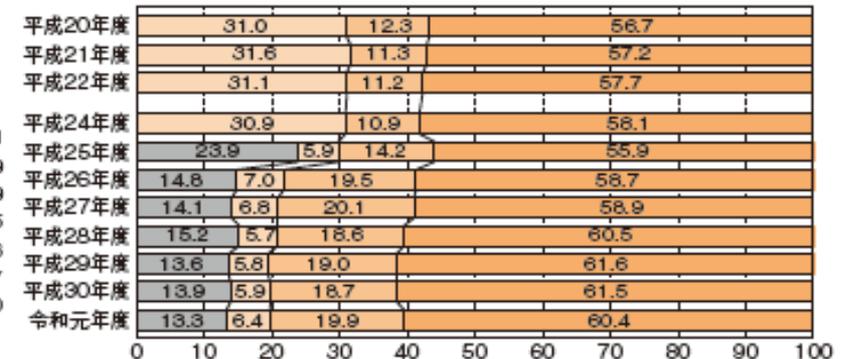
1週間の総運動時間の経年変化（小学5年生）

※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。

● 男子



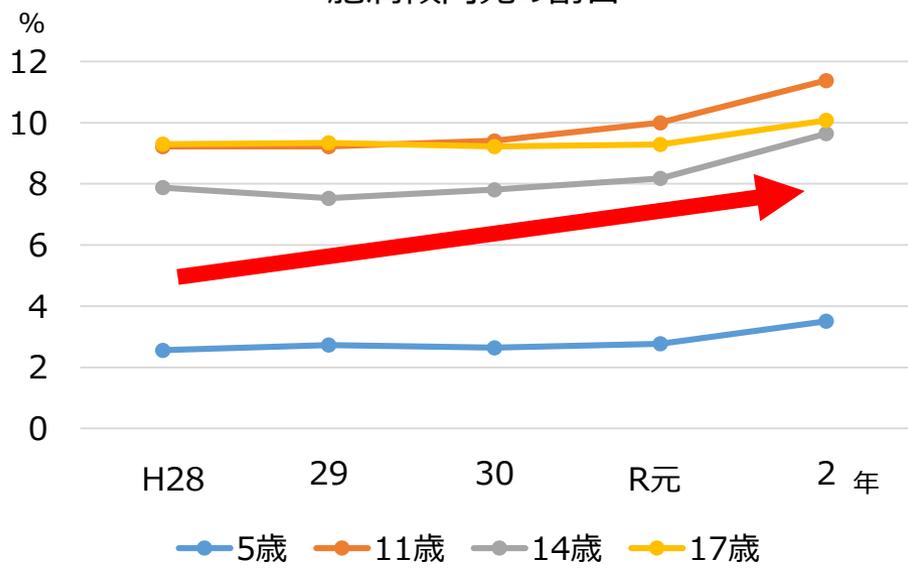
● 女子



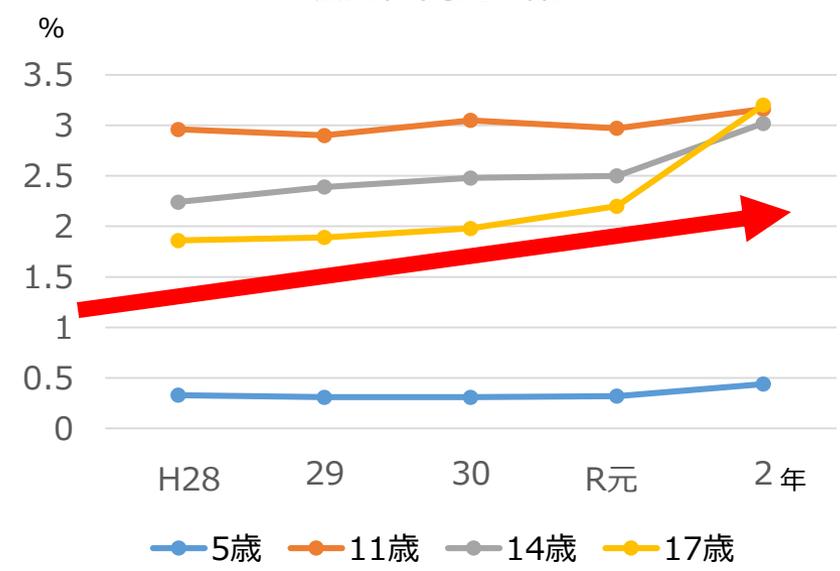
<出典> スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より抜粋

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)

肥満傾向児の割合



痩身傾向児の割合



<出典> 文部科学省「学校保健統計調査」をもとにスポーツ庁作成

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
- ◆ 体育授業や部活動において、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

○スポーツの幅広い楽しみ方に係る能力の育成・普及啓発

- ✓ 体育授業において、健康な心身のため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、**スポーツ実施の価値に関するリテラシーの向上及び運動能力や技能に応じた一人一人の成長や考える姿勢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地方公共団体、保護者、子供本人等において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」場やプログラム等**を提供してはどうか

○子供のスポーツ実施環境の整備

- ✓ **子供と大人と一緒にスポーツを楽しめる場**を提供してはどうか
- ✓ 家庭の経済状況や地域のスポーツ実施環境によらず各年代に応じたスポーツ実施を可能とする**地域の間（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ための仕組み作りや、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**

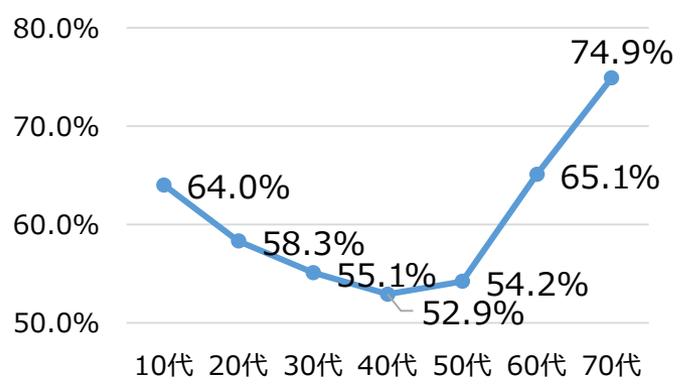
論点 2 - 2 : 多様な主体におけるスポーツ実施について

(働く世代・子育て世代)

現状・課題

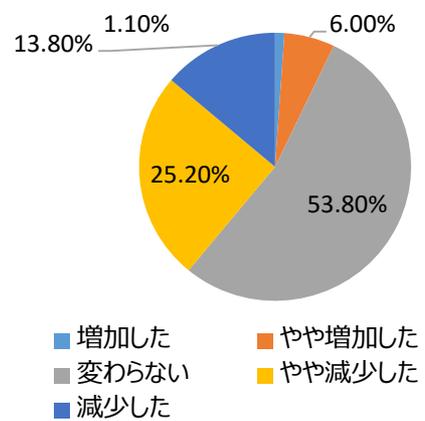
- 年代別のスポーツ実施率は、働く世代・子育て世代の20代～50代で落ち込む傾向
- テレワークの浸透や外出制限等により運動不足や、メンタルヘルス不調の課題が増加
- 働き方の多様化に伴い、一日の行動スケジュールの個人差が大きくなっており、一律の場所・時間でのスポーツ実施促進では対応できない人が発生
- 民間事業者等のマネジメント層においては、従業員の健康増進のためにスポーツを活用し健康経営を実現するという意識や従業員のスポーツ実施促進に関するノウハウは十分ではない（スポーツはプライベートで、趣味や娯楽として行うものであり、民間事業者等がそれを推奨（介入）するべきではないという考えもある）
- 特に中小企業等において、健康経営の概念が十分に認知されていない
- 子育て世代について、親のスポーツ実施に係る場所や普及啓発が不足
- コロナ禍におけるテレワークの推進等により、通勤時間が減少し、スポーツ実施等に割ける余暇時間が拡大

週1日以上スポーツ実施率



<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

運動量の変化 (調査人数：10,981人)



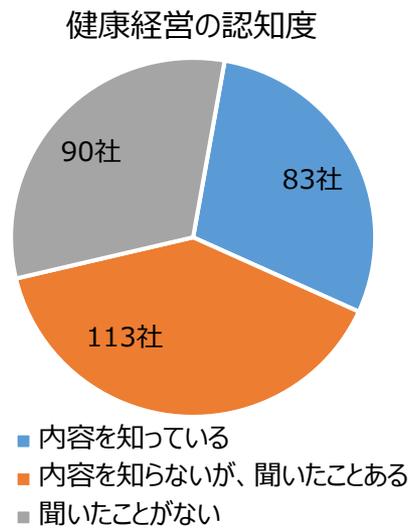
<出典> 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」より作図

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、何が起ころうとも気が晴れないように感じた
- ④ どれもなかった

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)

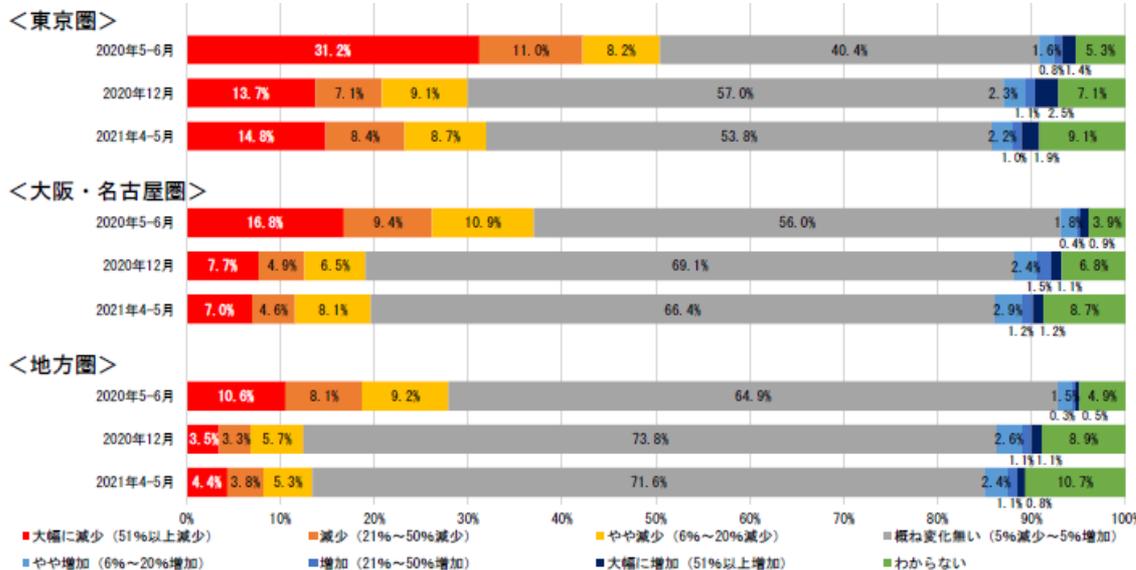


健康経営を実践するにあたり、課題になる(なっている)と思うのはどれか(複数回答)

回答項目	割合
どのようなことをしたらよいか分からない(指標がない)	45.5%
ノウハウがない	36.6%
社内の人員がいない	26.0%
効果やメリットが分からない	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%

<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
 ※調査対象: 東京商工会議所会員企業のうち、従業員300人以下の企業より無作為抽出。回答数: 292社

通勤時間の変化(2019年12月(新型コロナウイルス感染症拡大前)からの変化を質問) (回答数: 10,128)



<出典> 内閣府「第3回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・構想の変化に関する調査」(令和3年6月4日)より

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
- ◆ テレワークの増加に応じた住宅近辺での**スポーツ環境整備**など、**働く世代・子育て世代の生活スタイルに合わせた環境整備**

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具体的取組例**についての**情報発信**を強化してはどうか
- ✓ 地域保健・産業保健の推進母体と連携して、**運動不足の弊害**および**スポーツの有用性**に関するリテラシー向上策を推進するべきではないか

○スポーツを活用した健康経営の推進に関する意識の浸透

- ✓ マネジメント層や保険者等に対し、**スポーツの楽しさ・喜び等**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、**スポーツ実施促進に関する好事例**に取り組む企業についての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、それらに関わる**医師、保健師、管理栄養士**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・体力保持増進**について、**スポーツ実施に係る場所等の情報**も含めた**必要な指導**を実施してもらえよう、**関連の職能団体との連携の具体化**を推進するべきではないか
- ✓ 従業員が自ら**体力の現状**を把握し、**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

○地域における取組

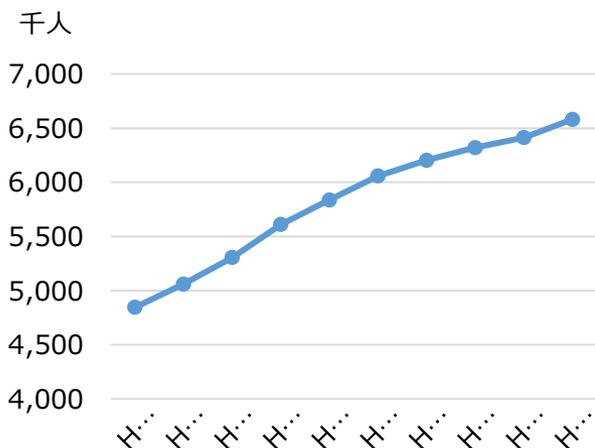
- ✓ 働く世代、子育て世代の住民が個々のライフスタイルの中で**スポーツをやりたいと思った時に、いつでも、手軽にできるような環境を整備**するべきではないか

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 (2040年問題)
- 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効果と安全性などが担保されたプログラム開発や指導者の確保が重要
- 心臓病や腎臓病など以前はスポーツ実施が禁忌とされていた患者に対して、近年ではスポーツ実施が許可される場合が増え、運動療法を行わない場合よりも予後が良いとの報告がある。しかしながら、患者に対する健康スポーツ療法の取組事例は我が国の患者数を鑑みれば少なく、取組を広める必要がある
- リハビリによる状態改善によって介護認定が外れても、地域で運動を継続実施できる環境がなく、再度要支援・要介護状態に逆戻りする現象が見られる
- 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

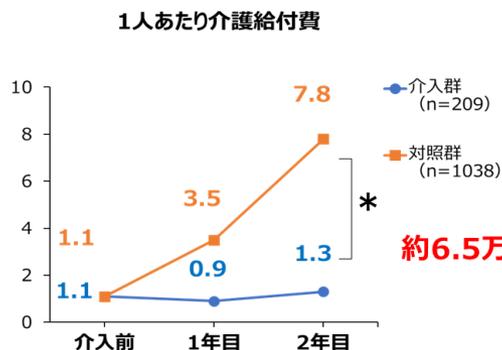
要介護 (要支援) 認定者数の推移



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

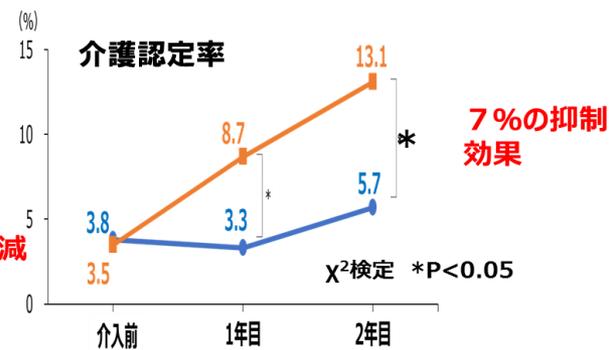
出典：平成30年度 介護保険事業状況報告 (年報) より作図

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



約6.5万円の削減

Mann-Whitney U検定 *P<0.05
(医療費及び介護費の比較)



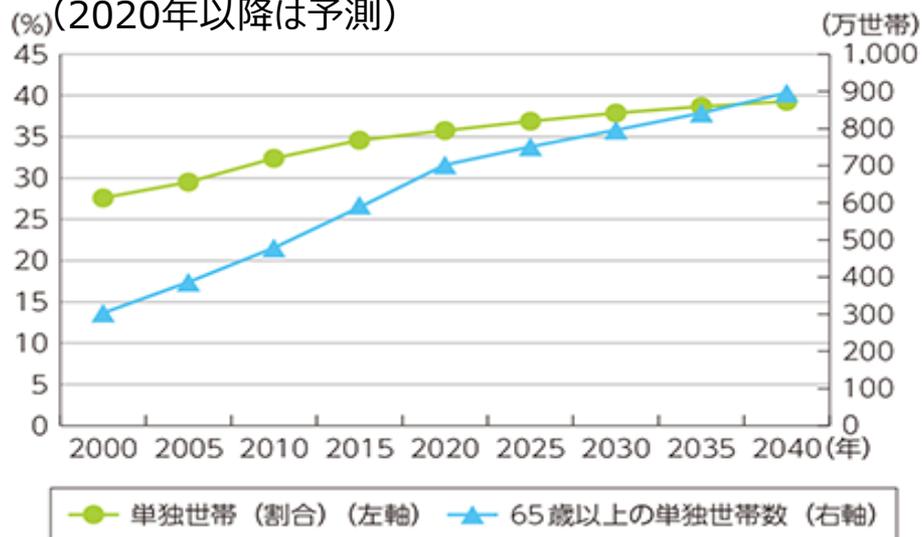
7%の抑制効果

χ²検定 *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 (2021年) より

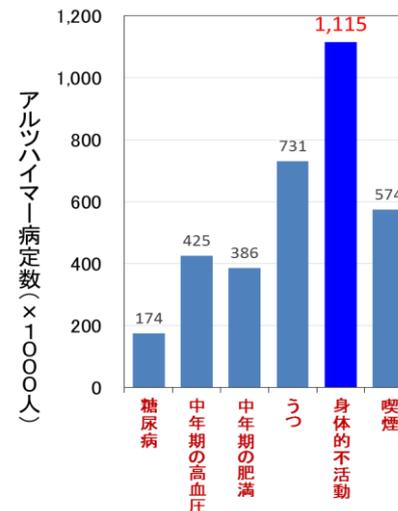
論点 2-3 : 多様な主体におけるスポーツ実施について (高齢者)

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)

運動不足と認知症発症リスクとの関係

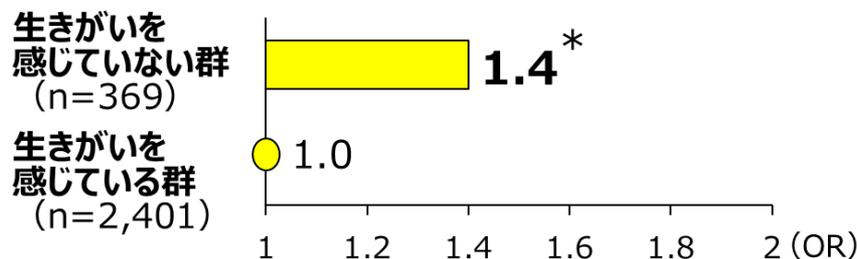


出典: Barnes DE. Lancet Neurol 2011. より改変して作図

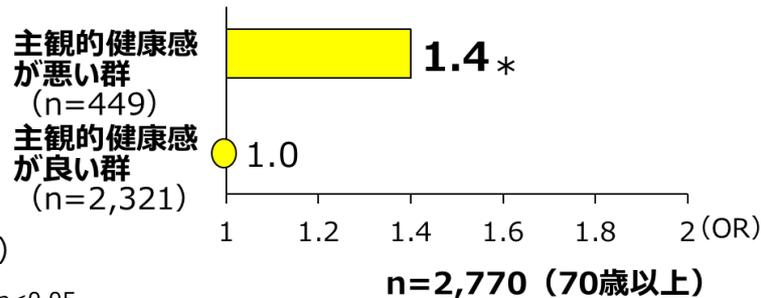
もの忘れの頻度増へ影響する要因

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、疾病を持っている人も含め各個人にとって適度なスポーツ実施を可能とする場や機会の創出
- ◆ スポーツを通じた生きがいを持ち続けられるコミュニティ形成の促進
- ◆ 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・安全かつ健康に対する効果が得られるスポーツをする場の提供
- ◆ 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

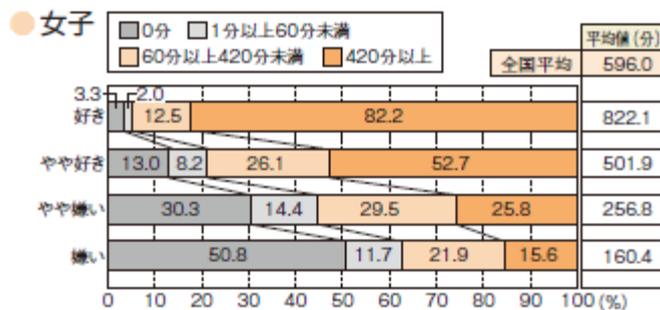
- ✓ 専門性を有する運動・スポーツ指導者と医師が連携し、健康状態に応じて、誰もが安心・安全に身近な地域で運動・スポーツできる場を整備することを促進してはどうか
- ✓ 医師が高齢者に安心して推薦できるような運動・スポーツ施設や指導者等について、認定制度に関する検討を行うとともに情報の見える化を促進してはどうか

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

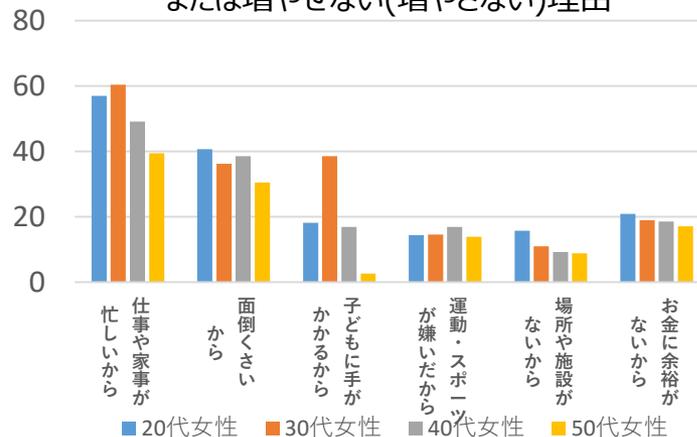
- 若年女性のスポーツ実施時間は、スポーツの好き・嫌い等により二極化
- 若年女性について、骨粗しょう症、過度なやせ、生理に係る問題等の健康課題が顕在化しているが、医療機関の受診率が低く、医療側からのアプローチが十分に行えない状況
- こうした健康課題の背景には運動不足や運動により筋肉をつけることへのマイナスイメージ等があると想定
- 若年女性については、女性のスポーツ実施促進に関し、妊娠後の女性には母子手帳の交付・定期健診等、行政から確実にスポーツ実施に向けたアプローチができる機会があるが、実際にはそれが不十分であり、妊娠前及び子供が3歳になった後については行政から確実にアプローチできる機会がなく、アプローチ方法の具体化が必要
- 妊産婦の運動が心身に与える効果（妊娠高血圧症候群や産後鬱、乳児の肥満等の予防）に関する産婦人科医・助産師・保健師等の認識の不足
- 働く女性、子育て期の女性がスポーツ実施するために必要な場が、職場や自宅近隣で不足していることに加え、子育て中におけ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）の背景には個々の特性や状況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

「運動やスポーツが好き」
×1週間の総運動時間



＜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」

運動・スポーツをする頻度が減った
または増やせない(増やさない)理由



＜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

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・心理的効果】

<出典> 筑波大学 久野研究室提供

◆身体的効果

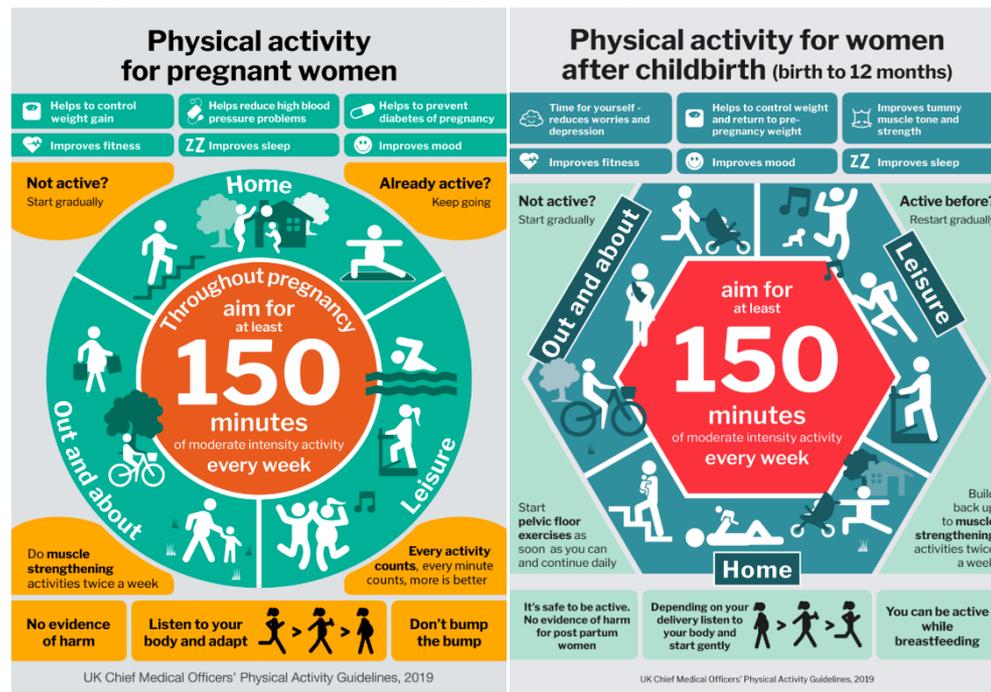
- ✓ 週 2 ~ 3 回の有酸素運動とストレッチにより体力および腰痛が改善 (Kramer et al.2006)
- ✓ 非体重負荷有酸素運動により骨盤底筋群の損傷のリスクが抑制 (Pennick et al.2013)
- ✓ 過度な体重増加リスクを低下させ妊娠糖尿病の発症を低下 (アメリカ合衆国保健福祉省 2018)
- ✓ 妊娠中の高血圧性疾患の減少、心肺機能の向上、産後の身体的コンディショニングの改善 (英国 Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019)

◆心理的効果

- ✓ 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

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



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内容及び強度について、専門家や医療従事者の中で共通認識を構築
- ◆ 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、個人の特性や状況に合わ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
- ✓ 子育て女性がスポーツを実施する場で、子供のプログラムも同時実施をする体制を取ることで、母親として安心してスポーツに取り組める環境を整備してはどうか

○医療現場等への啓発活動

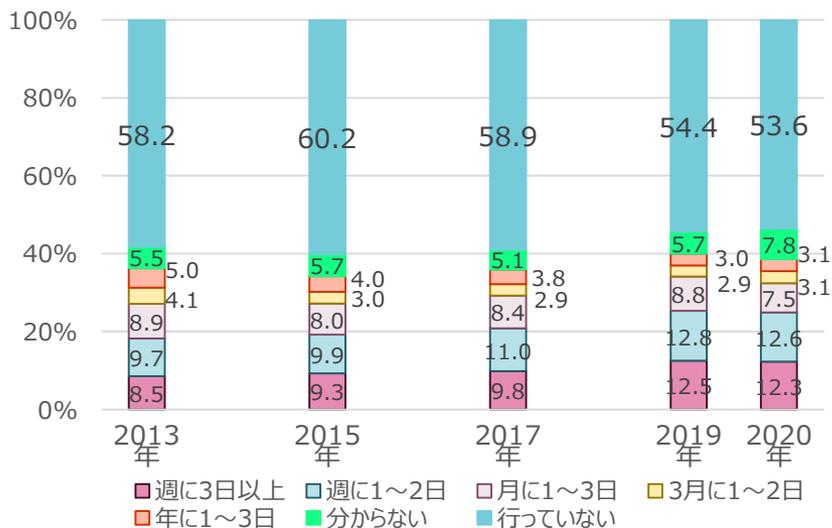
- ✓ 妊産婦の運動の効果等について専門家や医療従事者への啓発活動を実施し、医療側から妊産婦へスポーツ実施の勧奨をしてもらえる仕組み作りを促進してはどうか

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)

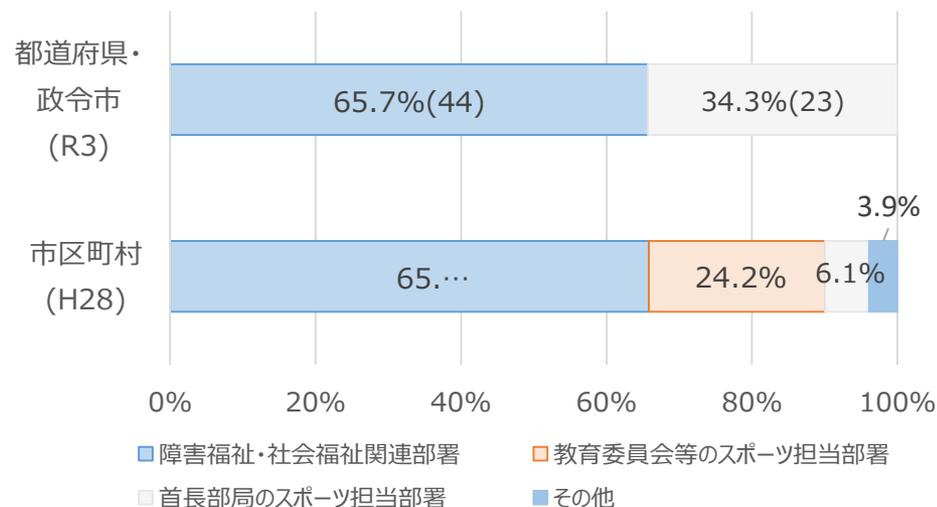
現状・課題

- 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、成人のスポーツ非実施者（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・種別・程度 (状況) に応じて楽しめる遊びやスポーツ・障害の有無に関わらず共に楽しめるスポーツを生み出す習慣や能力を育成
- ◆ 障害者が障害に応じたスポーツ及びレクリエーションの活動を組織し、リーダーを育成するとともにこれらに参加する機会を創出
- ◆ 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

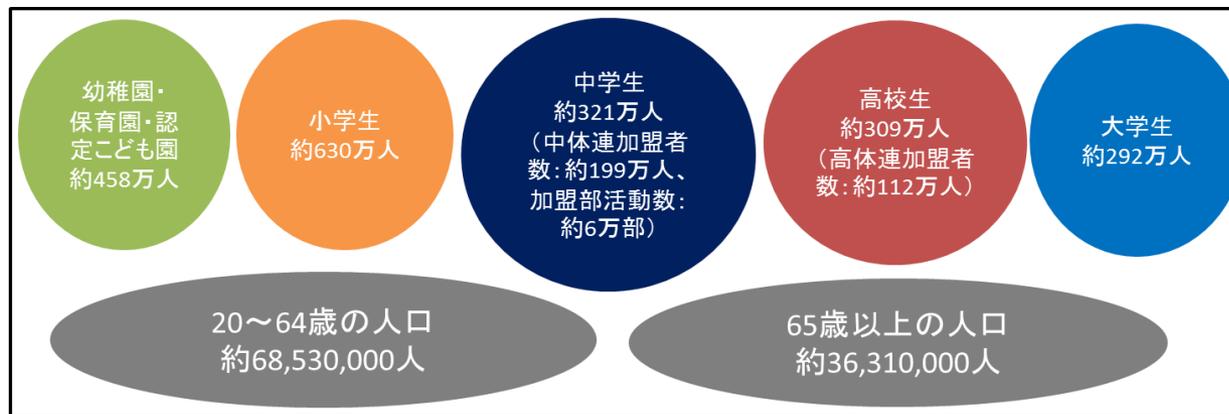
- 障害者スポーツと障害者以外のスポーツの振興に係る部局や施策の連携促進
 - ✓ 地域のスポーツ推進計画における障害者スポーツの位置づけや、地方公共団体における障害者スポーツ関係部局と一般のスポーツの関係部局との連携、一元化を促進し、障害者スポーツをスポーツ普及の枠組みの中に取り込んでいくべきではないか
 - ✓ 障害者スポーツ競技団体と一般のスポーツ競技団体との連携・統合を促進してはどうか
- 医療機関や福祉関連団体等、地域における障害者スポーツに関係する団体の体制整備・連携促進
 - ✓ 障害者が障害に応じたスポーツ・レクリエーションを行えるような団体の体制整備を促進
 - ✓ 医療機関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や、指導者の派遣等により、スポーツ界側から医療・福祉の場に積極的に関わることができるような体制を構築してはどうか
- 障害の状況に応じて楽しめるスポーツ・障害の有無に関わらず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遊びやスポーツ・レクリエーション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遊びやスポーツ・レクリエーションの普及啓発を実施するべきではないか
- 障害者のスポーツ実施に係る指導者・リーダーを育成
 - ✓ 障害者のスポーツ実施に係る指導者・リーダーの育成に関し、研修会の機会を確保 (既存の一般の各種講習会等の受講の推奨及び障害・種別・程度 (状況) ごとの講習会の開催) 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

- 行政の企画や保健部門等において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な場合が見られる
- 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
- 地方公共団体やスポーツ団体等において、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な場合が見られる
- 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足
- 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、プログラム、指導者の整備が不十分

地域スポーツ体制の現状図



<出典>
第15回スポーツ審議会健康
スポーツ部会資料 (抜粋)

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推進
- ◆ 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）主管課が連携してモデル事業の実施などスポーツを通じた健康づくりを促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の育成を強化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・保健師等の医療・介護分野との連携を促し、安心・安全かつ健康に対する効果が得られるスポーツの場・プログラム・指導者を整備するとともに、そうした場に係る情報の見える化を行うべきではないか

○スポーツ実施の場所や方法に関する環境整備・情報発信

- ✓ 特に民間スポーツクラブ等がない地域での早期の環境整備を目指すなど、地域の状況や家庭の状況等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、フィットネスクラブ等）について、地域住民や地方公共団体等による環境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・整理する体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体等に対しこれまで以上に科学的な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

- 政策や目標の評価について、方法の開発及びデータベースの整備を行うべきではないか
- 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