

## 健康スポーツ部会（第 17 回）での主なご意見

## &lt;「はじめに：健康スポーツ部会における議論の視座」（資料 3：P. 3）について&gt;

- 近年の社会認識で、健康問題については、痩せ・フレイル・ロコモ等が挙げられているが、近年は肥満の問題も増えているので、健康スポーツ部会からの報告書にはその点も付記した方がいいと思う。
- 「はじめに」の部分では特段経済格差については触れられていないが、コロナ禍ということも考慮して、第 3 期スポーツ基本計画のタイミングでは重要な視点だと思う。「経済格差」、あるいは「経済状況に応じた」というような文面を入れるべきではないか。
- 東京オリンピック・パラリンピックに係る記載において、障害者スポーツが、競技力の高い層のイメージに限定されないような表現が必要ではないかと思う。

## &lt;「論点 1：スポーツ実施に係る目標設定について」（資料 3：P. 4-5）&gt;

- スポーツの定義を明確化することは、非常に大事な論点であると思う。障害者も含めたスポーツの定義づけを行い、多くの人のスポーツ実施に繋がれると良い。また、世界各国でもスポーツの定義が違うことによって、スポーツ実施率に差が出てきているところもあるので、定義の明確化だけに留まるのではなく、定義の違いを踏まえたスポーツ実施率の国際比較についても、検討すべきではないかと思う。
- スポーツ基本法に、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）養等のために個人または集団で行える運動競技その他の身体活動であり」と書かれているので、まずはそれを基本に考えるという立場で議論することが重要。
- スポーツの捉え方については、強度に関係なく、健康や体力にプラス効果がないものも含めた捉え方と、強度を意識して、健康や体力にプラス効果があるもののみとする捉え方の 2 点がある。スポーツの裾野を広げるという観点から前者も大事であるし、超高齢社会や子供の体力低下、妊産婦の健康状態への対応という観点から後者の視点も非常に重要になるので、両方の捉え方で見ていくべきである。
- 強度等の観点を入れた目標値に関しては、継続時間の要素も重要であり、例えば軽く汗をかくような運動を 1 回 30 分以上、週 2 回以上もしくは 1 回 60 分以上、週 1 回以上、といった基準が考えられる。
- 強度等の観点を入れた目標値に関しては、現場での説明のしやすさ、既存データとの比較のしやすさといった観点から、「メッツ」などの用語は使わず、厚生労働省の調査で既

に使われている「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」といった基準が良いのではないかと。

- 厚生労働省のいう「運動」は、目的を持って実施しているかどうかで運動と身体活動を区別している。スポーツ庁もスポーツの定義の中身を明確にした上で進めていけば、階段を上っただけでスポーツなのかというような批判は出てこないのではないかと思う。
- 障害を持っている方がリハビリとして行う運動をスポーツとして考えるかどうかで、障害者のスポーツ実施率が変わると思うので、その部分は検討したほうがいいと思う。どこで線引きをするかというのは非常に難しいが、医療機関やリハビリテーションセンターで社会復帰のために行っているリハビリは、純粋なリハビリでスポーツには含まれないが、自宅に帰ってから機能維持のために行うリハビリは、運動・スポーツに入れてもいいのではないかと。
- スポーツ実施率については、現在調査している成人の実施率だけでなく、幼児から高齢者まで全世代を包含した実施率を出せるといいと思う。
- スポーツの継続のためには、スポーツに楽しさや喜び、生きがいを感じるということがなによりも大きな意味を持つと思うが、人々にこうしたことを感じてもらうため、スポーツにコミュニティーづくりなどの要素を取り入れていくことが有効なのではないか。
- スポーツ実施率の目標値を引き上げることについて、75%という値は高すぎるのではないかと。
- スポーツ実施率の目標値について、なぜその目標値なのかという根拠が重要になる。メディア的な視点から言うと、なぜこの目標値なのかという根拠があると、国民に非常に伝えやすくなる
- 競技に係る人口を増やすという観点も重要だが、今後後期高齢者が非常に多くなる社会がやってくることも踏まえ、健康スポーツ部会としては、第一に、スポーツを通じた健康増進を図り、いかに生きがいを持てる人生の期間を長くするかということを重視すべきではないか。
- 現状のスポーツ実施率の調査では、階段昇降をスポーツとして選択肢に含めるかといった点が度々議論になるが、調査方法の詳細については、今後議論していくべきだと思う。

<「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）」（資料 3：P. 6-7）>

- 幼児のスポーツ実施については、ポイントは保護者への働きかけである。保育園や幼稚

園、または三歳児健診の際等において、保護者に対し、幼児の運動を推奨するような仕掛けを積極的に行っていけるとよいのではないか。幼児が運動することにより、それにつき合う保護者も運動をすることになり、結果的に女性のスポーツ実施率も上がってくるのではないか。

- 幼児期の運動経験あるいは親と遊んだ経験は、幼児のその後の運動継続率につながっているというエビデンスは出ているので、家族や周りの人間が幼児の運動実施のサポートをするということが重要なポイントである。
- 幼稚園については、民間企業が入ってスポーツ教室を実施する例もある。そのような民間企業と連携して、幼児の運動習慣の定着を図るということも重要なのではないかと思う。

＜「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）」（資料 3：P. 8-10）＞

- 女子については、初潮を迎えたタイミングで今まで一生懸命取り組んでいたスポーツとの付き合い方が変わってくるのではないか。女性特有の健康問題とスポーツ実施との関りについて今後エビデンスを収集していくことが重要。

＜「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）」（資料 3：P. 11-13）＞

- 産業構造を考えると、中小企業の方が大企業よりも圧倒的に多いが、そうした中小企業において健康経営の概念の浸透が不十分であり、そのような中小企業に健康経営を意識した上で、従業員のスポーツ実施を促進してもらうためには、しっかりとデータを示したうえで、丁寧に説明をする必要があるのではないか。
- 民間事業者等における健康経営に係る意識や取組の状況について、資料では実際よりもネガティブに記載されているように感じるので、誤った印象を与えないような記載にするべきではないか。
- 健康経営や特定健診、保健指導、THP 指針（事業場における労働者の健康保持増進のための指針）等の様々な場面で運動やスポーツという単語が出てきているので、省庁横断的にスポーツの推進に取り組んでいくというメッセージを出すことができればよいのではないか。
- 働く世代・子育て世代については、運動習慣を持つ人が一番少ない世代であるので、健診の中の質問票を十分に活用して、運動不足と見られる人をスポーツの実施場所まで誘導することが必要ではないか。ただ運動をやりましようと言うだけではなく、スポーツ資源・施設の紹介等のより積極的な取組を期待したい。

＜「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）」（資料３：P. 14－16）＞

- 後期高齢者の健診の質問票では、歩行速度に関する質問がある。歩行速度が低下するとフレイルの可能性が高まるということも言われており、歩行速度の低下は高齢者が体力低下を自覚する非常に重要なファクターになると思う。この質問票等を活用して高齢者の運動実施に繋げる等の取組を実施できるとよいと思う。

＜「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）」（資料３：P. 17－19）＞

※特になし

＜「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）」（資料３：P. 20－21）＞

- 一概に最初からインクルーシブを意識して障害者スポーツを一般スポーツの中に取り込むことを促進するのではなく、その一つ前の段階として、まずは障害者の中で障害に応じたスポーツ・レクリエーション活動を組織できるようにするとよいのではないか。
- 障害者スポーツの実施促進に際しての関係機関との連携について、医療機関に加え、福祉関連団体を重要な要素として位置付けるとともに、障害者に医療や福祉の場からスポーツの場に出てきてもらうようなイメージというより、スポーツの側から医療・福祉の現場に乗りこんでいくようなイメージにできるとよい。

＜論点３：地域スポーツ環境の大枠について（資料３：P. 22－23）＞

- 日本スポーツ協会においては、運動部活動の地域移行も見据え、部活動と連携したタイプの総合型地域スポーツクラブを新設するとともに既存の総合型地域スポーツクラブの質の向上に取り組むたいと考えており、こうした取組等を通じた地域スポーツ体制整備について、国や地方公共団体等と連携して取り組む体制を作れると良い。
- 部活動の地域移行について、中学校区付近にスポーツ施設がなかったり、指導者が不足していたりする地域の存在や、経費負担に係る整理等様々な課題が考えられ、財政的な支援も含め検討が必要になると思う。
- パラリンピックの競技だけが、障害者が実施するスポーツであるわけではなく、知的障害者や精神障害者の方々も含めた幅広い障害者スポーツの発展のためには、地域において体育・スポーツ協会や競技団体が指導者の提供等を通じ障害者スポーツに関わっていくことが重要である。

- 地域スポーツの環境については、経済的な格差や年齢的な格差がなく、日本のどこに住んでいても平等な環境でスポーツをできるという体制を構築することが非常に重要な視点になると思う。そのためには、総合型地域スポーツクラブ等の地域の活動を促進していくことが必要なのではないかと。
- 地域スポーツ環境を創出するという観点から、地域住民が受け身でいるだけでなく、主体的に運動・スポーツの場を作っていくようになるための仕掛けづくりが重要である。