

# 目的を持った運動・スポーツ の推進について

---

令和5年1月31日

# スポーツ審議会健康スポーツ部会における主な御意見

## 第19回健康スポーツ部会（前回・令和4年10月14日）における主な御意見（事務局における要約）

※前回は「目的を持った運動・スポーツの実施のための分類等の考え方」をもとに御議論いただいた。

### ○趣旨について

- ・科学的根拠に基づいた運動・スポーツの心身への効果やその方法に関する情報が充実することは有益である。
- ・運動・スポーツ実施者に対して、さらに効果的な実施が推進されることは良い。

### ○目的・分類等の考え方について

- ・目的を持った運動・スポーツの分類として提示された考え方は分かりやすい。運動・スポーツを行う人の分類も種類も様々であり、目的もリハビリテーションの場合もあればメンタルヘルスのための場合もある。
- ・生涯スポーツや健康づくりのために運動・スポーツに取り組んでいる方に、より具体的な目的を持たせることができるかは課題である。

### ○取組の方向性について

- ・目的を持った運動・スポーツの実施の推進が実現できた際に、どのような社会が実現されるのかという発信が必要。
- ・目的を持った運動・スポーツの実施を推進していくための具体的な方策を考える必要がある。
- ・細かい数値等にかかわらず、健康増進のために運動・スポーツを実施したい方に配慮したアプローチが必要である。
- ・運動・スポーツ未実施者に対しては、ライフスタイルにあった目的とうまく紐づけて周知できるとよい。
- ・目的を持った運動・スポーツの実施を推進していくには、個人のリテラシー向上が必要であり、周知啓発のためのキャンペーンや指導者へのアプローチが必要である。また、次世代に向けて、幼少期からのリテラシー教育が必要。
- ・健康経営に取り組む企業に理解してもらい、取組を推進していくことが重要である。

(注) 目的を持った運動・スポーツとは、個人のライフスタイル等に応じて、生活の質を高めるために必要な心身の機能に着目して行う運動・スポーツのことを言う。 2

# 目的を持った運動・スポーツの推進について（案）

## 1. 趣旨

- より多くの人々が、スポーツの「楽しさ」や「喜び」、スポーツを通じた健康増進等、スポーツの価値を享受できることを目指し、もって人生の生きがいを最大化できる社会の実現に資する。
- これまでのスポーツ実施率の向上に向けた取組に加え、個人のライフスタイルや健康状態等に応じて、心身の機能への効果や影響に着目して行う運動・スポーツ（以下「目的を持った運動・スポーツ」という。）の実施を更に推進する。

### 【背景】

- 第3期スポーツ基本計画では、国民のスポーツ実施率を向上させる施策を推進し、多くの人々が「楽しさ」や「喜び」といった「スポーツそのものが有する価値」やスポーツを通じた健康増進による「スポーツが社会活性化等に寄与する価値」を享受できるようにすることを目指している。
- これまで、スポーツの実施率向上に向けた取組として、Sport in Lifeコンソーシアムにおいて、情報や資源のプラットフォームを通じ、関係機関・団体等と連携して国民のスポーツ実施促進に取り組んできた。また、地方公共団体における住民の運動・スポーツの実施を促進する取組への支援等を実施してきた。

### 【意義】

- 運動・スポーツは、体力の維持・向上、体重管理、自己免疫力の向上、ストレス解消等、心身の健康の保持増進に様々な効果が期待できること。
- 個人のライフスタイルや健康状態等に応じて、維持・向上させたい心身の機能を明確にした上で、それに適した方法で実施することが効果的であること。
- 目的をもった運動・スポーツの実施により、生涯にわたって、スポーツを楽しめること、QOL（Quality of Life, 生活の質）を高められることなどが期待できること。
- 目的をもった運動・スポーツの実施による効果を実感することで、運動・スポーツの継続や定着が期待されること。また、運動・スポーツへの新たな関心を高めることが期待されること。

## 【参考】

### ■スポーツ基本法（前文抄）

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であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

### ■第3期スポーツ基本計画

#### (1)多様な主体におけるスポーツの機会創出

国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築する。

#### (5)スポーツによる健康増進

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、関係省庁で連携しつつ、スポーツを通じた健康増進により健康長寿社会の実現を目指す。また、健康寿命の延伸に、スポーツ実施率の向上を通じて貢献する。

（具体的施策） イ 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。

#### (8)スポーツを通じた共生社会の実現

・誰もが「する」「みる」「ささえる」スポーツの価値を享受し、様々な立場・状況の人と「ともに」スポーツを楽しめる環境の構築を通じ、スポーツを軸とした共生社会を実現する。

### ■これまでの主な取組

#### 1) 国民の運動・スポーツの実施促進に係る取組

##### ◆Sport in Life Project事業

- ・スポーツ参加人口拡大に向けた取組モデル創出、企業、スポーツ団体等で構成するコンソーシアムを設置し情報発信・共有及び加盟団体間の連携した取り組みを創出及び好事例の表彰等を実施。

##### ◆運動・スポーツ習慣化促進事業

- ・地方公共団体が行う、住民が安心して、安全かつ効果的な健康づくりのための運動・スポーツを習慣的に実施するためのスポーツを通じた健康増進に資する取組を支援。

#### 2) 個別課題の解決のためのあり方の検討

##### ◆安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり

- ・患者や高齢者等が、安心して安全かつ効果的な運動・スポーツを行えるよう、地域の運動・スポーツ関連情報を見える化（マップ）に係る検討

##### ◆運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方検討（Sport in Life Project事業総合調査研究事業）

## 2. 目的を持った運動・スポーツを巡る現状（1）

### 【運動・スポーツの心身機能への効果等】

- 運動・スポーツを行うことにより、心身の機能の維持・向上を期待する場合には、個々のライフスタイルや健康状態等に応じて、その者の目的に合った適切な方法で行うことが、より効率的かつ効果的であり、また、これによりスポーツの価値を一層享受することができる。
- 運動・スポーツの実施にあたっては、適切な方法や強度により実施されることが必要である。

### 【参考】

- 運動・スポーツの実施は、新陳代謝の促進、血行の促進による脂肪燃焼、自己免疫力の向上、脳内物質の分泌による多幸福感等心身の健康への様々効果がある。
- 一方で、運動・スポーツの実施による心身の健康への効果を高めようとする場合は、その実施方法によって、維持・向上される心身の機能は異なる。

#### （例）ウォーキング

- ウォーキング全般 : 多幸福感等の脳への変化、うつ抑制・認知機能の向上（高齢者）【メンタル系】
  - ウォーキング速度や歩幅の増大 : 下肢の筋力向上等の運動機能の向上 【筋骨格系】
  - 不整地でのウォーキング : 姿勢制御能力の向上 【神経系】
  - ウォーキング量の増大 : 血管の強化、動脈硬化の予防 【呼吸循環・内分泌代謝系】
  - ウォーキングスピードの強弱をつけた歩き方（インターバルウォーキング） :  
血管の強化、血流促進、基礎代謝の上昇等【呼吸循環・内分泌代謝系】
- 運動・スポーツの急な実施や、個々の身体状態に合わない方法や強度での実施は、筋骨格系の負担や怪我の受傷のリスクがある。



## 2. 目的を持った運動・スポーツを巡る現状（2）

### 【目的を持った運動・スポーツの実施状況】

- アスリートに加え、医学的配慮が必要な方や、疾病・介護予防等のために運動が必要な方については、それぞれの目的に応じた方法で運動・スポーツが実施されるよう取組が行われている。
- それ以外の多くの方については、**目的を持った運動・スポーツの実施状況は、個々のリテラシー及び取り巻く環境等により多様である。**

### 【参考】

- 成人の週1回以上のスポーツ実施率：56.4%  
スポーツ非実施者（過去1年間に1度もスポーツを実施していない者）：18.0%。  
運動・スポーツを実施する主な理由：「健康のため」、「楽しみ、気晴らし」等  
（スポーツ庁令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」）
- 目的を持った運動・スポーツの実施状況
  - トップアスリート：自身の競技力向上を目的とし、メディカルチェックやメディカルフィットネスチェックといった評価から心理・栄養等を含め、包括的なサポートが提供され、個々の目的に応じた心身の機能の向上を図っている。
  - 運動・スポーツを実施に何らかの制限や配慮が必要な方々・疾病により運動が必要な方々：  
医師や多職種の支援の下、個別的に運動プログラム等が推奨されている。  
※スポーツ庁においても、多様な主体が安全で効果的にスポーツ活動を行うことを支援するための仕組みづくりの検討に取り組んでいる。例えば、患者や高齢者等が、安心して安全かつ効果的な運動・スポーツを行えるよう、地域の運動・スポーツ関連情報が見える化（マップ）に係る検討や、運動器機能改善のための多職種連携による運動介入のあり方に関する調査研究事業を実施。
  - 高齢者：より長くいきいきと地域で暮らし続けることができるよう、自治体等において、地域の実情等を踏まえながら介護予防が推進されている。

### 3. 目的を持った運動・スポーツの実施に係る課題

---

- より多くの人々が、個人のライフスタイル及び健康状態等に応じて、目的を持った運動・スポーツを実施するための**普及啓発や環境整備が必要**である。
- 運動・スポーツをより安全で効果的に実施するため、**個々の状態・状況に即した適切な運動・スポーツを実施するための取組**（事前のセルフチェックの周知等）の充実が必要である。
- その際、スポーツが本来持つ「楽しさ」や「喜び」といった重要な要素に留意し、国民が**自発性**の下に、**各々の関心、適性等**に応じて、**安全かつ公正な環境**の下で、**スポーツに親しみ、スポーツを楽しむことができるよう十分な配慮**を行う必要がある。
- また、目的を持った運動・スポーツの実施にあたっては、**多様なライフスタイルや健康状態等**に応じ、**目的及び方法を柔軟に選択・変更**できるよう配慮が必要である。

## 4. 目的を持った運動・スポーツの実施推進のための具体的方策のイメージ

### 1) 国の役割

- 関係団体・関係機関等と連携を促進し、地域での体制整備の支援を図る。
- リテラシーの向上を含め、周知啓発を行う。
- 併せて、安全な運動・スポーツの実施を推進するため、身体の状態の事前確認に関する周知啓発を行う。
- 目的を持った運動・スポーツに関する実態及びニーズを明らかにするとともに、これに即した科学的知見に基づいた具体的な方法例を示していく。
- 目的に応じた運動・スポーツの具体的なメニューを推奨するツールの作成等を検討する。

### 2) 関係機関等に求められること

- 地域住民が身近な地域で目的を持った運動・スポーツを実施できるよう、自治体での取組を推進する。
- 多様な背景や目的を持つ住民が、安心して安全かつ効果的な運動・スポーツを行えるよう、地域の医療関係者等との連携の下、地域住民の健康状態に応じたスポーツ実施場所等の情報を見える化したマップの作成・活用を推進する。
- 民間事業者や保険者が行うスポーツの実施を通じた健康保持増進に関する取組において、目的を持った運動・スポーツの実施を推進する。