

目的を持った運動・スポーツの推進について
(事務局説明資料)

目的を持った運動・スポーツの推進について（案）

～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

はじめに

- スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえらるとともに**、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等のために行われる運動競技その他の身体活動であり、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なものとなっている。
- スポーツは、それを支える土台としての**身体の機能の調整（コンディショニング）方法や、その調整方法としての多様な目的を持った運動（エクササイズ）とともに、人間の潜在的な身体能力を開拓するものである。**
- 国民が生涯にわたり自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて、スポーツを行うことができるようにすること、また、スポーツを行う者の心身の健康の保持増進及び安全の確保が図られるようにすることは重要であり、そのための普及啓発や環境整備が必要である。
- こうしたことを踏まえ、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。
- 運動・スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求を満ちし、潜在的な身体能力を開拓し**、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¹⁾。
- また、運動・スポーツは、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、適した方法で実施することが効果的であり²⁻⁵⁾、それによって、

- ・ **ライフパフォーマンスの向上が図られ**、生涯にわたって、スポーツを楽しむこと、QOL（Quality of Life, 生活の質）を高められること
- ・ 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図られること**、**運動・スポーツへの新たな関心を高めること**などが期待される。

- そこで、スポーツの価値を更に高め、多くの人々が享受できるようにするため、スポーツ実施率の向上に向けたこれまでの取組に加え、**運動・スポーツが身体に与える効果や影響にもっと着目した、目的を持った運動・スポーツの実施を更に推進していくため**、現状と課題、推進方策等について、取りまとめた。

1. 趣旨

- **目的を持った運動・スポーツとは、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・スポーツのことをいう。維持・強化が必要な機能に焦点を当て、目的を持って運動・スポーツを行うことで、その機能に多様な変化を与えることができる。これにより、体を動かすという人間の本源的な欲求を満たすとともに、生涯にわたり、スポーツ・運動に親しみ、健康増進やウェルビーイング及びQOLに結びつくことが期待できる。**
- 目的を持った運動・スポーツの実施は、アスリートにおいては、**ハイパフォーマンス**を目指し取り組まれている。アスリートだけでなく多くの人々についても、ライフスタイル及び健康状態等に応じて、心身の機能の維持・向上を目指して、目的を持った運動・スポーツを実施することで、**個人の持つ潜在的な身体能力を開拓し、ライフパフォーマンスの向上も図ることができる。**
- そこで、これまでのスポーツ実施率の向上に向けた取組に加え、目的を持った運動・スポーツの実施を更に推進し、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**ライフパフォーマンスの向上**といったスポーツの価値をより享受できるような社会を目指す。

2. 目的を持った運動・スポーツの実施に係る現状

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、個々の健康状態やライフスタイル等に応じて、その者の目的に合った適切な方法で行うこ

とが、より効率的で効果的である。

- 具体的には、目的を持った運動・スポーツは、その心身の機能に与える効果を考慮すると、一例として、筋・骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系に分類することができる。
- また、実際に、個々が、そのライフスタイルや心身の状態等に応じて、目的を持った運動・スポーツを実施する際には、運動・スポーツの種類やその方法に変化を加えながら、生活の中で、目的を持った運動・スポーツを行うことが重要である。
- さらに、目的を持った運動・スポーツの分類等を組み合わせることで、さらに効果や適応性を高めることにつながる。

【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感等心身の健康への様々効果がある^{1,6-8)}。
- ・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

※「歩く」という単純な運動でも、下記のように方法等により心身の機能に様々な変化を与えることができる。

方法等	心身の機能に期待される効果	分類
速度や歩幅の増大	下肢の筋力向上等の運動機能の向上 ¹⁰⁾ 等	筋骨格系
不整地での歩行	姿勢制御能力の向上 ^{11,12)}	神経系
歩行時間・量の増大	動脈硬化の予防 ¹³⁻¹⁵⁾	呼吸循環・内分泌代謝系
全般	多幸感等の脳への変化、うつ抑制・認知機能の向上(高齢者) ¹⁰⁾ 等	メンタル系

- 老化は、骨格筋量及び筋力の低下、そして歩行能力を含めた日常生活動作(ADL)及びQOLの低下をもたらすことが報告されている^{16,17)}。二足歩行の維持を含めQOLの維持・向上及び健康寿命延伸のためには、高齢者の骨格筋量及び筋力の維持・向上が重要であり、そのためには、筋骨格系に対するトレーニングが推奨されている¹⁸⁾。
- また、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^{19,20)}ことから、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ことに十分な配慮が必要である。

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、疾病や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。

➤ 20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率は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）の割合は18.0%であり²¹⁾、多くの実施者は、運動・スポーツを実施する理由として、「健康のため」、「楽しみ、気晴らし」という理由を挙げている²¹⁾。

➤ スポーツを実施している者のうち、トップアスリートは、**ハイパフォーマンスのため**、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・栄養等を含めて、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²²⁾。

➤ 運動・スポーツを実施する際に何らかの制限や配慮が必要な方々や、疾病により運動が必要な方々については、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・スポーツ関連情報を見える化に係る検討や、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している。

➤ 高齢者については、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、地方公共団体等において、地域の実情等を踏まえながら介護予防に取り組まれている。

○ 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。

3. 目的を持った運動・スポーツの実施に係る課題

○ 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ことで、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえとともに、個人のライフパフォーマンスを向上させ、ひいてはスポーツを楽しむことを含めて、生涯にわたって、**

スポーツを楽しめること、QOLを高められること等が期待できる。このため、より多くの人々が、目的を持った運動・スポーツを実施できるよう、そのための普及啓発や環境整備が必要である。

- また、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。
- なお、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の変化に応じ、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。
さらに、適度な運動・スポーツの実施とともに、スポーツを支えるコンディショニング法（栄養、回復方法、休息、睡眠を含む）を適切に行うことの重要性に留意する。

4. 目的を持った運動・スポーツの実施推進のための方策

1) 国の役割

- 目的を持った運動・スポーツを効果的に推進するため、国は以下の方策を推進することが求められる。
- なお、その際、多様な主体が、自発性の下に、各々の関心や適性等に応じて、スポーツを楽しめるよう、これまで推進してきた国民のスポーツ実施機会の創出に係る取組と、目的を持った運動・スポーツの実施推進に係る取組とを、両輪として総合的に取組を推進していくことに留意する。
 - 地方公共団体、関係団体・関係機関、関係省庁等との連携を促進し、目的を持った運動・スポーツの実施促進に係る環境整備を推進する。
 - 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（セルフチェック等）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等を提供する。
 - 国民の実践を支援するためのツール等を検討する。
 - 民間事業者等による目的を持った運動・スポーツの実施に関するモデルの創出を支援する。
 - 地方公共団体による地域での目的を持った運動・スポーツの実施に係る取組を支援

する。また、地域における健康状態に応じたスポーツ関連情報の見える化を支援する。

2) 関係機関等に求められること

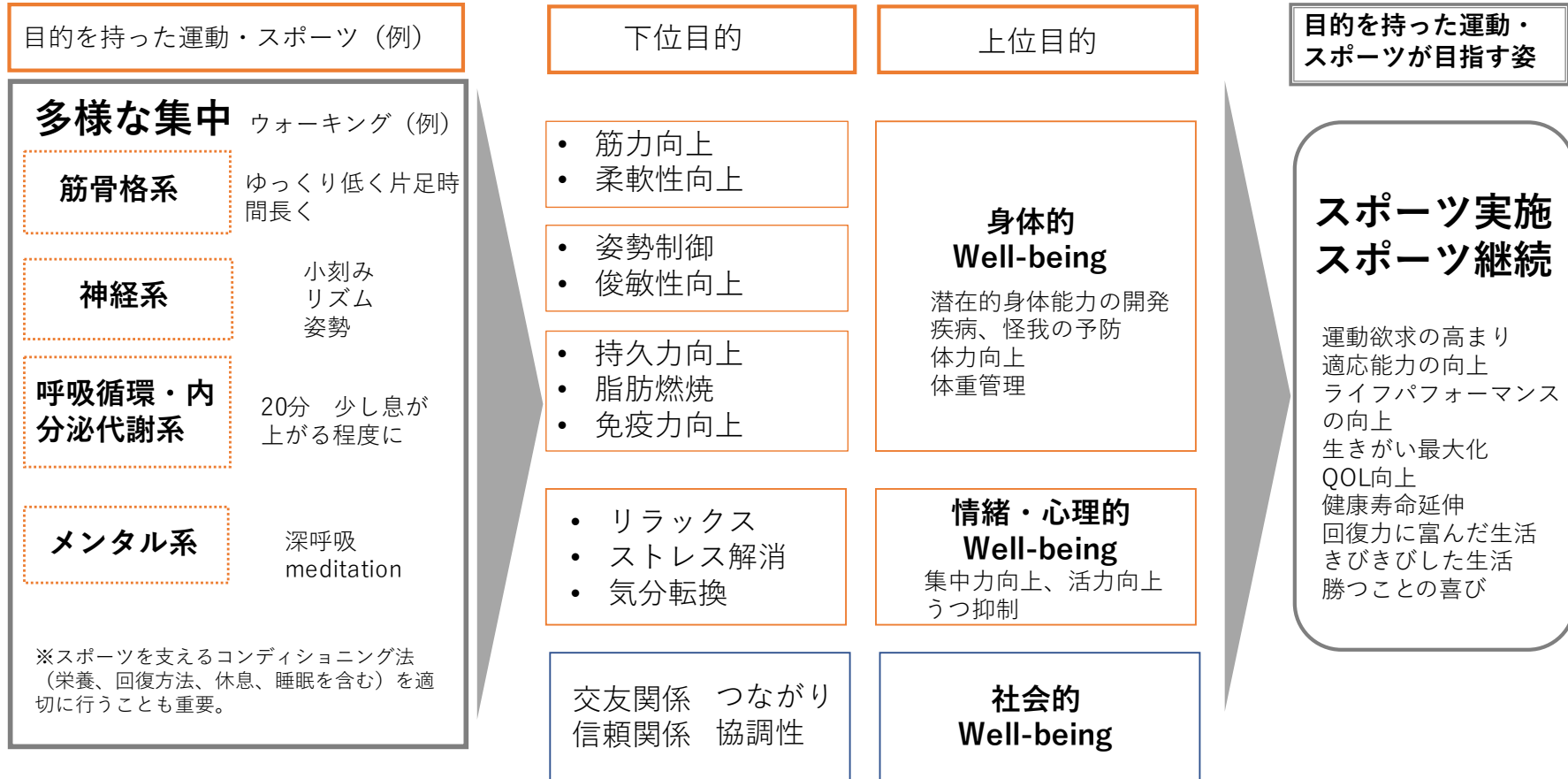
- 関係機関等は、国と連携を促進し、以下の取組を推進することが期待される。
 - 民間事業者等が行うスポーツの実施を通じた健康保持増進に関する取組において、目的を持った運動・スポーツの実施に関するモデルの創出を推進する。
 - 地域住民が身近な地域で目的を持った運動・スポーツを実施できるよう、地方公共団体等における取組を推進する。
 - 多様な背景や目的を持つ住民が、安心して安全かつ効果的な運動・スポーツを行えるよう、地域の医療関係者等との連携の下、地域住民の健康状態に応じたスポーツ関連情報の見える化を推進する。

【参考資料】

- 1) 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013
- 2) Janssen I, et al. Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18-88 yr. J Appl Physiol. 2000;89(1):81-8.
- 3) Bohannon RW. Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants. Age Ageing. 1997 Jan;26(1):15-9.
- 4) Knowles OE, Drinkwater EJ, Urwin CS, Lamon S, Aisbett B. Inadequate sleep and muscle strength: Implications for resistance training. J Sci Med Sport. 2018 Sep;21(9):959-968
- 5) Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, Schoenfeld BJ, Henselmans M, Helms E, Aragon AA, Devries MC, Banfield L, Krieger JW, Phillips SM. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018 Mar;52(6):376-384.
- 6) Nieman DC, et al. The compelling link between physical activity and the body's defense system. J Sport Health Sci. 2019 May;8(3):201-217.
- 7) 藤原聡子、辻大士、近藤克則：ウォーキングによる健康ポイント事業が高齢者の歩行時間、運動機能、うつに及ぼす効果□傾向スコアを用いた逆確率重み付け法による検証. 日本公衆衛生雑誌. 67(10). 734-744.
- 8) 厚生労働省 e-ヘルスネット：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-080.html>
- 9) 中之条研究：<http://kenju-jp.com/nssystem/>

- 10) Tsuji T, et al. Specific types of sports and exercise group participation and socio-psychological health in older people. *J Sports Sci* 2019; 1-8.
- 11) Voloshina AS, et al: Biomechanics and energetics of walking on uneven terrain, *The Journal of Experimental Biology*, 216, 3963-3970, (2013).
- 12) Menz, H. B. et al.: Acceleration patterns of the head and pelvis when walking on level and irregular surfaces, *Gait & Posture*, 18, 35-46, (2003)
- 13) Sugawara J, et al. Effects of endothelin-related gene polymorphisms and aerobic exercise habit on age-related arterial stiffening: a 10-yr longitudinal study. *J Appl Physiol* (1985). 2018 Feb 1;124(2):312-320.
- 14) Hambrecht R, et al. Regular physical activity improves endothelial function in patients with coronary artery disease by increasing phosphorylation of endothelial nitric oxide synthase. *Circulation*. 2003 Jul 1;107(25):3152-8.
- 15) Sjöros TJ, et al. Increased insulin-stimulated glucose uptake in both leg and arm muscles after sprint interval and moderate-intensity training in subjects with type 2 diabetes or prediabetes. *Scand J Med Sci Sports*. 2018 Jan;28(1):77-87.
- 16) 荒井秀典：サルコペニア診療ガイドライン。日本内科学学会雑誌。109。2162-2167, 2020.
- 17) Cruz-Jentoft AJ, et al : Sarcopenia : European consensus on definition and diagnos. *Age and Ageing*, 48, 1,16-31, 2019.
- 18) Fragala MS, et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res*. 2019;33(8):2019-2052.
- 19) 横浜市栄区平成 27 年度傷害サーベイランス分科会第 2 回資料 (1 月 26 日)
- 20) 消費者庁「高齢者のフィットネスクラブ等での事故が増えています!-無理をせず自分の体力に合わせた運動をしましょう-」 (2020 年 3 月 4 日)
- 21) スポーツ庁令和 3 年度「スポーツの実施率状況等に関する世論調査」の結果の概要
- 22) スポーツ庁：地域におけるスポーツ医・科学支援の在り方に関する検討会議提言～全国のアスリートがスポーツ医・科学支援を受けられる環境の実現を目指して～ (令和 4 年 11 月 29 日)

目的を持った運動・スポーツにより目指すもの（イメージ）（たたき台）



※ このイメージは、運動・スポーツを実施する個人に焦点を当てたもの。方法によっては得られる効果が異なることに留意する必要がある。

目的を持った運動・スポーツの実施推進のための方策のロードマップ（イメージ）

