

目的を持った運動・スポーツの推進について
(関係資料)

第3期スポーツ基本計画（概要）①

【第2期計画期間中の総括】

- ① **新型コロナウイルス感染症：**
 - ▶ 感染拡大により、スポーツ活動が制限
- ② **東京オリンピック・パラリンピック競技大会：**
 - ▶ 1年延期後、原則無観客の中で開催
- ③ **その他社会状況の変化：**
 - ▶ 人口減少・高齢化の進行
 - ▶ 地域間格差の広がり
 - ▶ DXなど急速な技術革新
 - ▶ ライフスタイルの変化
 - ▶ 持続可能な社会や共生社会への移行

こうした出来事等を通じて、改めて確認された



- ・「楽しさ」「喜び」「自発性」に基づき行われる本質的な『**スポーツそのものが有する価値**』（Well-being）
- ・スポーツを通じた地域活性化、健康増進による健康長寿社会の実現、経済発展、国際理解の促進など『**スポーツが社会活性化等に寄与する価値**』

を更に高めるべく、第3期計画では次に掲げる施策を展開

1. 東京オリ・パラ大会の**スポーツ・レガシーの継承・発展に資する重点施策**



持続可能な国際競技力の向上

- 東京大会の成果を一過性のものとせず、持続可能な国際競技力を向上させるため、
 - ・NFの強化戦略プランの実効化を支援
 - ・アスリート育成パスウェイを構築
 - ・スポーツ医・科学、情報等による支援を充実
 - ・地域の競技力向上を支える体制を構築



共生社会の実現や多様な主体によるスポーツ参画の促進

- 東京大会による共生社会への理解・関心の高まりと、スポーツの機運向上を契機としたスポーツ参画を促進
- オリパラ教育の知見を活かしたアスリートとの交流活動等を推進



スポーツを通じた国際交流・協力

- 東京大会に向けて、世界中の人々にスポーツの価値を届けたスポーツ・フォー・トゥモロー（SFT）事業で培われた官民ネットワークを活用し、更なる国際協力を展開、スポーツSDGsにも貢献（ドーピング防止活動に係る人材・ネットワークの活用等）



大規模大会の運営ノウハウの継承

- 新型コロナウイルス感染症の影響下という困難な状況の下で、東京大会を実施したノウハウを、スポーツにおけるホスピタリティの向上に向けた取組も含め今後の大規模な国際競技大会の開催運営に継承・活用



地方創生・まちづくり

- 東京大会による地域住民等のスポーツへの関心の高まりを地方創生・まちづくりの取組に活かし、将来にわたって継続・定着
- 国立競技場等スポーツ施設における地域のまちづくりと調和した取組を推進



スポーツに関わる者の心身の安全・安心確保

- 東京大会でも課題となったアスリート等の心身の安全・安心を脅かす事態に対応するため、
 - ・誹謗中傷や性的ハラスメントの防止
 - ・熱中症対策の徹底など安全・安心の確保
 - ・暴力根絶に向けた相談窓口の一層の周知・活用

2. スポーツの価値を高めるための第3期計画の**新たな「3つの視点」を支える施策**

スポーツを「つくる / はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出す。

- ◆ 柔軟・適切な手法や仕組みの導入等を通じた、多様な主体が参加できるスポーツの機会創出
- ◆ スポーツに取り組む者の自主性・自律性を促す指導ができる質の高いスポーツ指導者の育成
- ◆ デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会や、新たなビジネスモデルの創出などDXを推進

スポーツで「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対応し、つながりを感じてスポーツを行う。

- ◆ 施設・設備整備、プログラム提供、啓発活動により誰もが一緒にスポーツの価値を享受できる、スポーツを通じた共生社会の実現
- ◆ スポーツ団体のガバナンス・経営力強化、関係団体等の連携・協力による我が国のスポーツ体制の強化
- ◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信

スポーツに「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違い等によって、スポーツの取組に差が生じない社会を実現し、機運を醸成。

- ◆ 住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会の提供
- ◆ 居住地域にかかわらず、全国のアスリートがスポーツ医・科学等の支援を受けられるよう地域機関の連携強化
- ◆ 本人が望まない理由でスポーツを途中で諦めることがない継続的なアクセスの確保

第3期スポーツ基本計画（概要）②

3. 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

④ スポーツの国際交流・協力

国際スポーツ界への意思決定への参画支援、スポーツ産業の国際展開を促進するプラットフォームの検討 等

⑦ スポーツによる地方創生、まちづくり

武道やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化 等

⑩ スポーツ推進のためのハード、ソフト、人材

民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用促進、地域スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全NFでの人材育成及び活用に関する計画策定を促進、女性のスポーツ指導に精通した指導者養成支援 等

② スポーツ界におけるDXの推進

先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出 等

⑤ スポーツによる健康増進

健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化 等

⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の登用・育成の支援、意識啓発・情報発信 等

⑪ スポーツを実施する者の安全・安心の確保

暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

③ 国際競技力の向上

中長期の強化戦略に基づく競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JSPO・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催 等

⑥ スポーツの成長産業化

スタジアム・アリーナ整備の着実な推進、他産業とのオープンイノベーションによる新ビジネスモデルの創出支援 等

⑨ スポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化

ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の雇用創出を支援 等

⑫ スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ仲裁・調停制度の理解増進等の推進、教育研修や研究活動等を通じたドーピング防止活動の展開 等

『感動していただけるスポーツ界』の実現に向けた目標設定

全ての人々が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す

💡 国民のスポーツ実施率を向上

- ✓ 成人の週1回以上のスポーツ実施率を70%（障害者は40%）
- ✓ 1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を100%に近づける（障害者は70%を目指す）

💡 生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加

（児童86%⇒90%、生徒82%⇒90%）

💡 子供の体力の向上

（新体カテストの総合評価C以上の児童68%⇒80%、生徒75%⇒85%）

💡 誰もがスポーツに参画でき、共に活動できる社会を実現

- ✓ 体育授業への参加を希望する障害のある児童生徒の見学ゼロを目指した学習プログラム開発
- ✓ スポーツ団体の女性理事の役割を40%

💡 オリンピック・パラリンピック等の国際競技大会で、過去最高水準の金メダル数、総メダル数、入賞者数、メダル獲得競技数等の実現

💡 スポーツを通じて活力ある社会を実現

- ✓ スポーツ市場規模15兆円の達成（2025年まで）
- ✓ スポーツ・健康まちづくりに取り組む地方公共団体の割合15.6%⇒40%

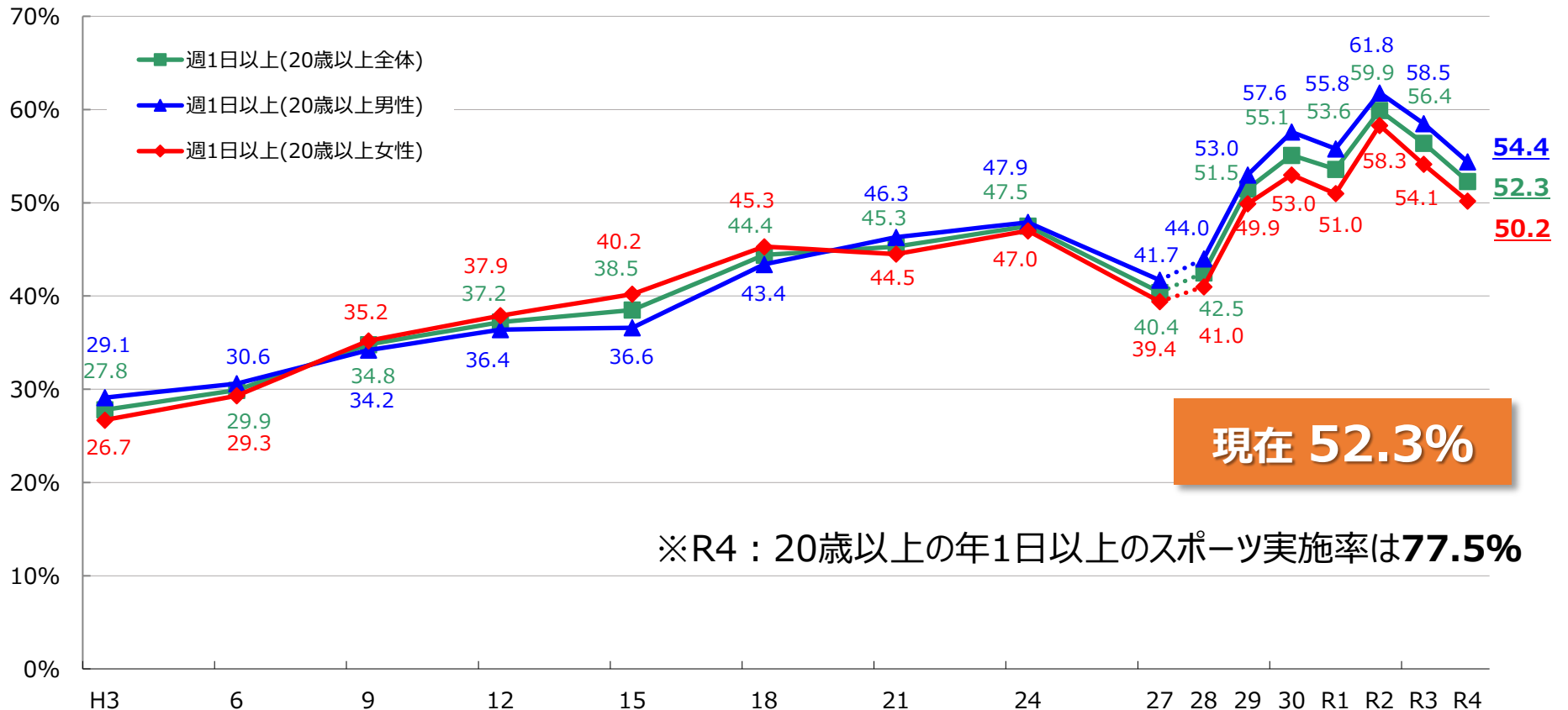
💡 スポーツを通じて世界とつながる

- ✓ ポストSFT事業を通じて世界中の国々の700万人の人々への裨益を目標に事業を推進
- ✓ 国際競技連盟（IF）等役員数37人規模の維持・拡大

20歳以上のスポーツ実施率の状況

第3期スポーツ基本計画の目標

成人の週1日以上(20歳以上)のスポーツ実施率： 70%
成人の年1回以上のスポーツ実施率： 100%に近づく

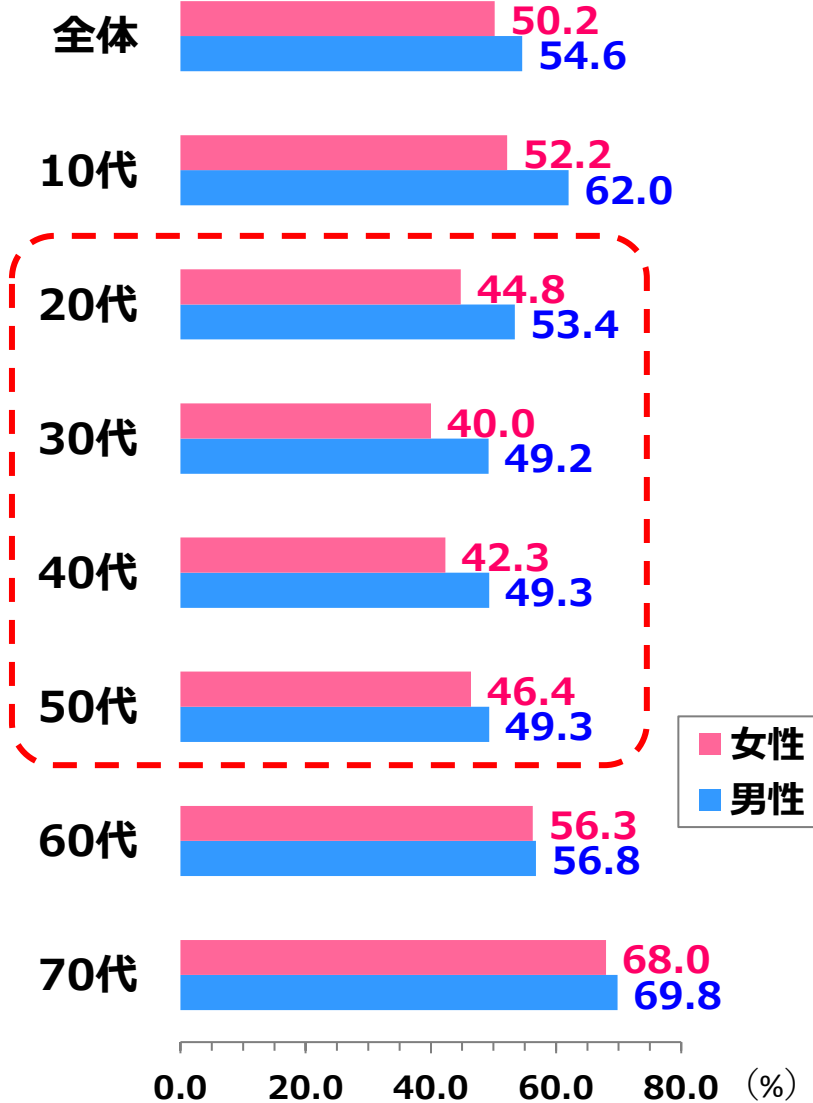


※第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

＜出典＞「体力・スポーツに関する世論調査」（平成24年度まで）、「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（平成27年度）、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（平成28年度から）

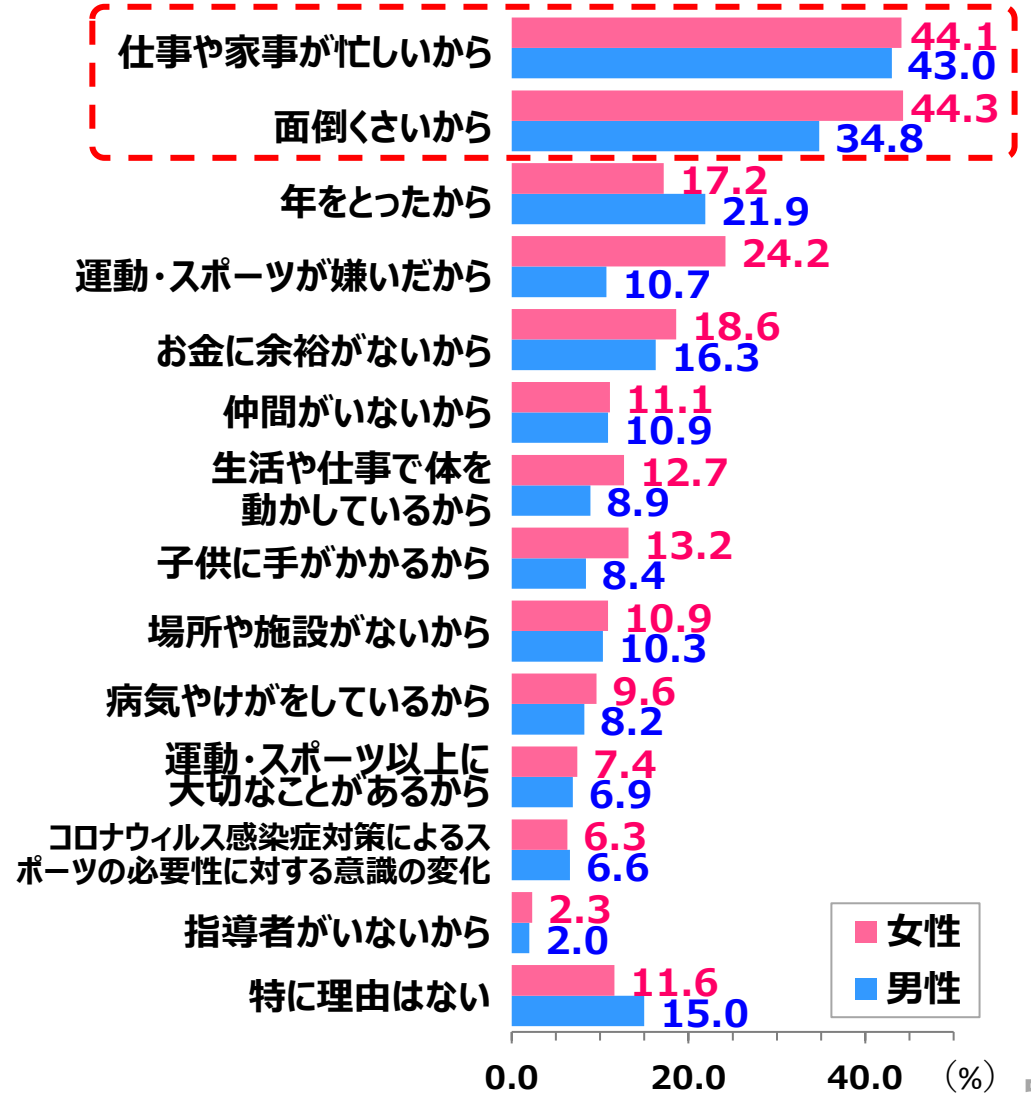
性別・年代別スポーツ実施率と阻害要因

■年代・性別スポーツ実施率（週1日以上）



※10代は18歳，19歳のみ

■スポーツ実施の阻害要因 ※複数回答可 (週に1回以上実施できない・直近1年に運動しなかった理由)



(出典) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和4年度 スポーツ庁実施)より作成

スポーツを実施した理由（週に1日以上）

（すべての理由を複数回答）

n=20,964	全体	男性	女性	(%)
健康のため	79.4	78.6	80.3	
体力増進・維持のため	56.3	56.7	55.9	
運動不足を感じるから	45.4	40.8	50.4	
楽しみ、気晴らしとして	40.4	40.3	40.4	
筋力増進・維持のため	39.4	38.6	40.3	
肥満解消、ダイエットのため	31.2	28.1	34.5	
友人・仲間との交流として	14.7	14.6	14.9	
美容のため	10.3	4.0	17.0	
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.7	5.7	
精神の修養や訓練のため	7.6	8.8	6.2	
家族のふれあいとして	6.9	5.5	8.3	

（もっとも大きい理由）

n=20,964	全体	男性	女性	(%)
健康のため	37.3	38.8	35.8	
肥満解消、ダイエットのため	13.1	11.1	15.3	
体力増進・維持のため	11.1	12.1	10.1	
楽しみ、気晴らしとして	10.6	11.6	9.5	
運動不足を感じるから	7.2	6.0	8.5	
筋力増進・維持のため	6.3	6.9	5.6	
友人・仲間との交流として	4.1	4.3	4.0	
家族のふれあいとして	2.3	1.6	3.0	
美容のため	1.8	0.7	3.0	
自己の記録や能力を向上させるため	1.6	2.3	0.8	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.9	0.5	

- 多くの人が運動・スポーツを実施した大きな理由として、「健康のため」を挙げている。
- 「楽しみ、気晴らし」という理由以外に、「体力増進・維持のため」、「筋力増強・維持のため」といった幅広い目的を持って運動を実施している。

（出典）スポーツ庁令和4年度「スポーツ実施状況等に関する世論調査」の結果の概要

運動・スポーツ習慣化促進事業

令和5年度予算額（案）
（前年度予算額

285,502千円
272,446千円）



背景

健やかに生き生きとした生活を送るためには、適度な運動・スポーツを行うことが必要不可欠である。運動・スポーツは生活習慣病予防や介護予防などに有効なだけでなく、有疾患者や要介護者、障害者においても、適切に行うことで病状の悪化予防や改善、生活の質を維持・向上に有効となり得る。

課題

運動・スポーツをする際に何らかの制限や配慮が必要な方々を含め、誰もが身近な地域で安全かつ効果的な運動・スポーツを日常的に実施するためには、地域の体制整備が必要である。また、地域にはいまだに運動・スポーツの無関心層が一定割合存在している状況にあり、効果的に取り込む必要がある。さらに、多くの地方公共団体がこのような取組を行えるよう、本事業の取組事例を積極的に共有することが課題である。

事業概要

地域の实情に応じて地方公共団体が行う、多くの住民が安心して、安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動・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する。【都道府県・市町村に対する補助事業（定額）】（平成27年度より実施）

体制整備の取組【必須事項】

行政内（スポーツ主管課・障害者スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課等）や域内の関係団体（大学、医療機関、スポーツ団体、健康関連団体等）が一体となり、効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備を行う。



習慣化させるための取組【必須事項】

以下の取組①～④のうち、いずれか一つ以上を選択の上、実施する。

- ① 医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ② 要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ③ 障害のある人が、ない人と一体となった形での運動・スポーツの習慣化の取組
- ④ 以下のいずれかのターゲットに係る主にスポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組

ア. 女性（妊娠期・子育て期を含む）

イ. 働く世代

追加実施事項【選択事項】

以下の取組①～④については、推奨事項とし、実施する場合に審査の加点要素とする。

- ① 相談斡旋窓口機能（地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、スポーツや健康に関する情報やスポーツ実施場所等を伝えるワンストップ窓口を設置する。）
- ② 官学連携（申請する地方公共団体の地域の大学と連携し、大学等に備わる専門的知識や施設を知の拠点として協力を得る。）
- ③ 複数の地方公共団体の連携・協働
- ④ **運動・スポーツ関連資源マップの作成・活用**（地域の医療関係者等の協力の下、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を作成・活用し、地域のスポーツを通じた健康づくりを推進。）新規

運動・スポーツ習慣化に係る取組の全国的普及促進のためのセミナーの開催

目標とする成果

【事業実施前】

地方公共団体内のスポーツ実施率等の基本情報を整理し、成果目標等を定めた上で、事業実施の提案を行う（国費以外の多様な財源を一定額確保するようにする。）。

【事業実施中】

受託者において成果の評価を行う。将来的に補助金によることなく、事業を自立的に継続できるようにする。

地方公共団体が、補助金によることなく、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための取組を継続的に実施するようになる。

Sport in Life推進プロジェクト



令和5年度予算額（案）
（前年度予算額

262,342千円
250,000千円）



背景・課題及び事業目的

- スポーツ基本法では、スポーツは、「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」とされており、**スポーツに親しむ時間や環境の確保**が求められている。
- このため、第3期スポーツ基本計画に基づき、スポーツの実施に関し、**性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備**を行う。
- これにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になることを目指しつつ、東京大会による共生社会への関心の高まりとスポーツの機運向上等を契機とした、**多様な主体によるスポーツ参画を促進**する。

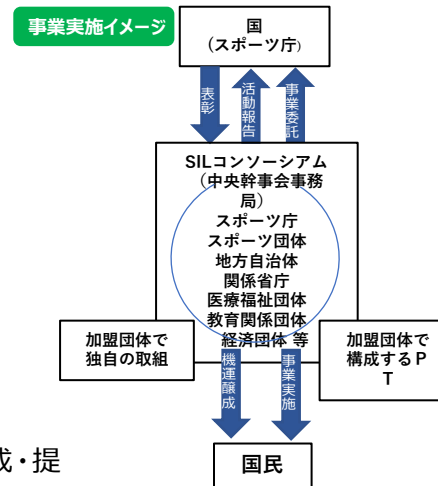
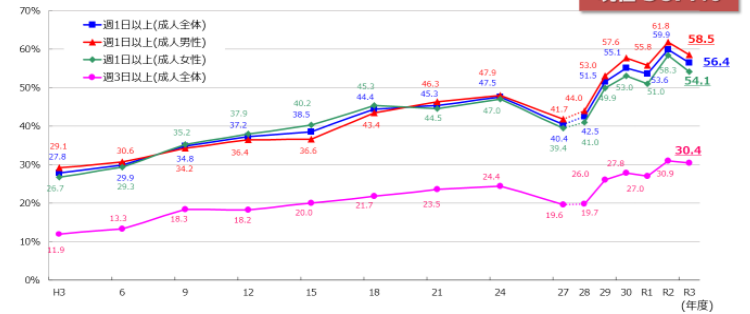
事業内容

スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで人生や社会が豊かになるという「Sport in Life」の理念に賛同いただいた民間企業、自治体、スポーツ団体等**コンソーシアム**を構成。これを**情報や資源のプラットフォーム**として、**障害の有無等にかかわらず、働く世代をはじめとした成人のスポーツ実施を促進**する。

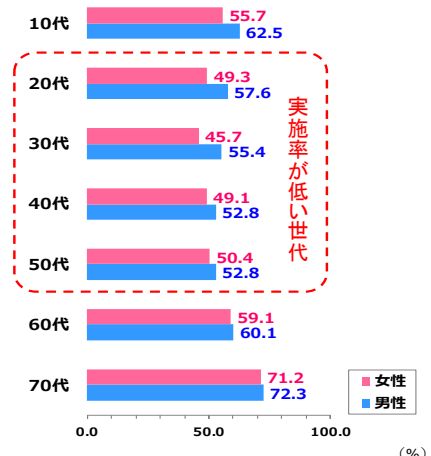
（令和2年度より実施）

- コンソーシアムの運営及び拡大、加盟団体の表彰・認定、連携促進**
優れた取組を行った団体の表彰、スポーツエールカンパニーの認定、情報発信、交流機会の提供等
- Sport in Lifeムーブメントの創出**
「スポーツの日」を中心としたスポーツの機運向上のためのプロモーション活動等
- スポーツ人口の拡大に向けた取組モデルの創出**
スポーツ実施の促進に資する取組モデルの創出、知見等の活用・応用
- 安全なスポーツ活動の支援等に関する情報提供の仕組づくり**
スポーツ団体等における安全な活動に資する情報の提供等
- スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業（拡充）**
大学・研究機関等と連携したスポーツ実施率向上に資するための研究事業
- スポーツに関する効果的な指導を推進するためのツールの作成・提供（新規）**
働く世代等のスポーツ無関心層に対し、効果的な指導を行うためのツールの作成・提

成人のスポーツ実施率の状況



■年代・性別スポーツ実施率（週1日以上）



アウトプット（活動目標）

- スポーツ実施の促進に資する取組モデルの創出
- 優れた取組を行った団体の表彰
- 従業員のスポーツ実施に積極的な団体の認定
- 表彰や認定を行った団体の公表・PR など

アウトカム（成果目標）

- Sport in Lifeコンソーシアムの加盟団体数の増加
- Sport in Lifeの理解等促進
- スポーツエールカンパニーの認定数の増加
- 働く世代をはじめとした成人のスポーツ実施率向上（長期アウトカム）

インパクト（国民・社会への影響）

スポーツに親しむ時間や環境の確保、多様な主体によるスポーツ参画の促進等を通じ、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ことができる社会並びに共生社会の実現

令和4年度Sport in Life推進プロジェクト コンディショニングに関する研究（概要）

事業趣旨

- スポーツ庁では、スポーツを通じて一人一人の人生や社会が豊かになることを目指し、国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中でスポーツの価値を享受できる社会を構築するという目標を掲げている。その達成に向け、特に2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京大会」という。）で得られた科学的知見の活用やスポーツ実施の機運等のレガシーを継承することが重要である。
- 令和4年3月に策定された「第3期スポーツ基本計画」において、「国は、地方公共団体やスポーツ関係団体、民間事業者、経済団体等に対し、科学的根拠に基づき、スポーツによる健康づくり、コンディショニングの方法、栄養・休養の取り方等の健康に資するスポーツに関する情報を分かりやすく発信する」ということとしている。
- こうしたことを踏まえ、東京大会で得られた科学的知見等の一般への普及と、新たな視点でスポーツの価値を高めることによるスポーツ実施率の向上を目指す。

研究事業名

事業名

1. スランプの要因と解決策に関する調査研究
2. 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に関する研究
3. スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた調査研究

運動・スポーツの捉え方

医学

健康→正常性・恒常性・安定性を求める為

体育

発育・発達

スポーツ庁

スポーツは潜在的な身体能力の開拓するもの
(安定を求めない、むしろ崩すことに喜びを持つ存在)

そして潜在的な身体能力は、運動欲求の中に隠されている

アンチ・ドーピング

・人間の運動欲求を豊かに高めてゆき、人それぞれのライフ・パフォーマンスを向上する

(個々の能力を開発→例)パラ選手の超人的な能力開発、老人の杖の扱い方、盲人の杖の扱い方、年齢や置かれた状況により、持つ能力を最大限に引き出す)

多様な集中により能力を引き出す

運動・スポーツ活動に関係する要素



筋・骨格系 (基礎系)

(運動器系)



神経系 (調整系)

(モーターコントロール系)



心臓・肺系・代謝系 (補助系)

(体力系)



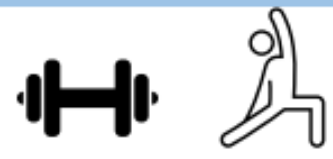
メンタル

(メンタル系)

目的を持ったスポーツ・運動の実施

—目的を定め、心身に多様な変化を与える—

スポーツ・運動 活動に関する要素



1: 筋・骨格系 (ハード)

2: 神経系 (ソフト)

3: 呼吸・循環、内分泌・代謝系

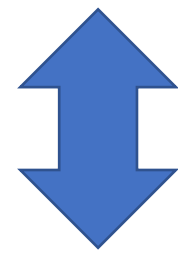
4: メンタル系

(運動器系)

(モーターコントロール系)

(持久系)

(心理系)



筋肉、骨が丈夫になる

バランス
姿勢向上
機敏性向上
柔軟性

心肺機能向上
持久力向上

リラクゼーション
集中力向上

(出典)スポーツ庁スポーツ審議会健康スポーツ部会 (第20回) 資料3一部改編 (2023年1月30日)

目的を持ったスポーツ・運動の実施～歩行

スポーツ・運動 活動に関する要素



1: 筋・骨格系 (ハード)

(運動器系)



2: 神経系 (ソフト)

(モーターコントロール系)



3: 呼吸・循環、内分泌・代謝系

(持久系)



4: メンタル系

(心理系)

- ・ ゆっくり低く片足時間長く
- ・ 壁押し(傾き調べる)

- ・ 小刻み
- ・ リズム歩き(アプリ)
- ・ 新聞紙丸めながら

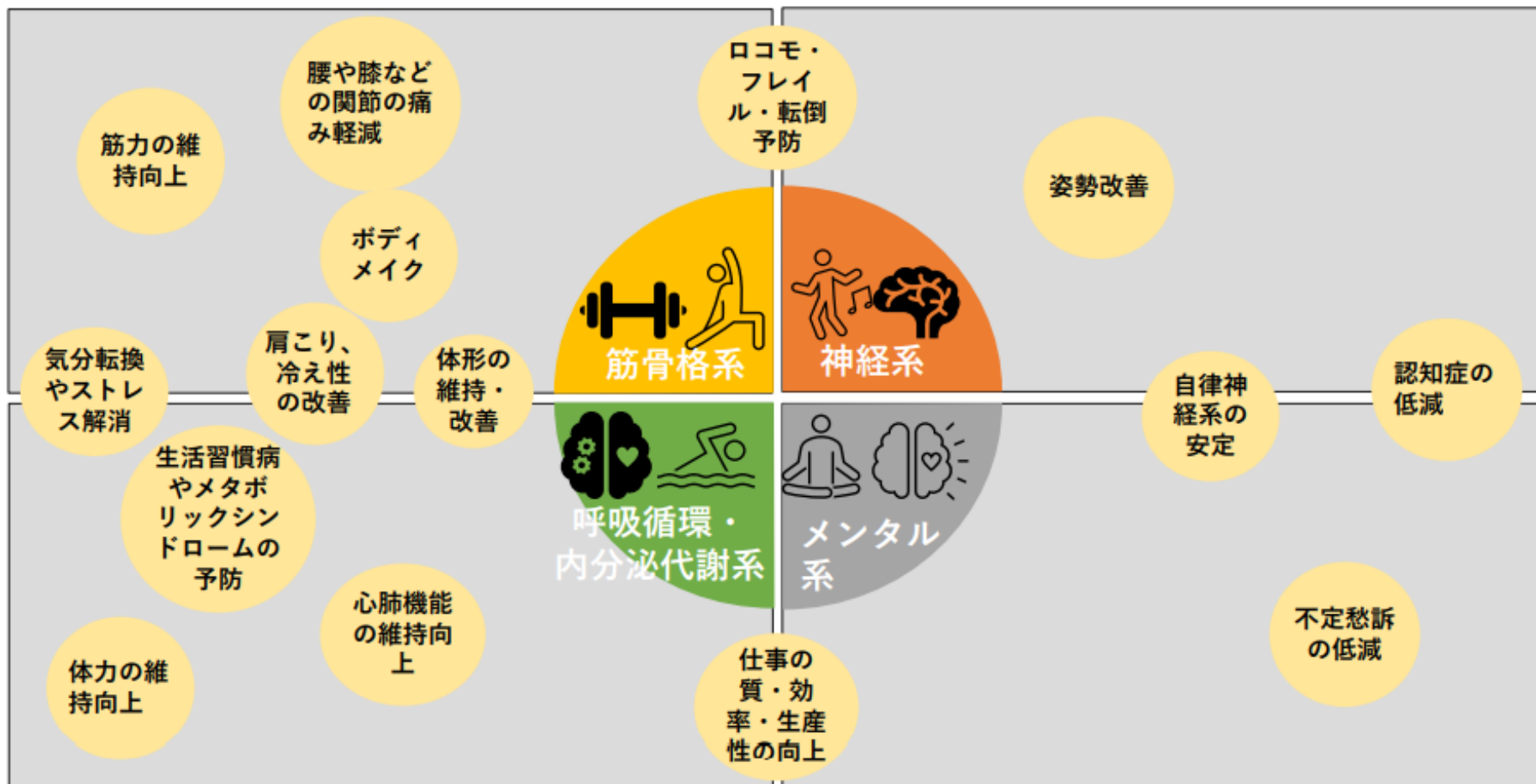
- ・ 20min 少し息が上がる程度に
 - ・ ペット・ボトル(拮抗筋刺激)
- [30sec/1minインターバル]

- ・ 深呼吸
- ・ meditation

“歩く”というもっとも単純な運動でも、工夫することで、様々な刺激を与えることができる

(出典)スポーツ庁スポーツ審議会健康スポーツ部会 (第20回) 資料3より抜粋 (2023年1月30日)

運動・スポーツの実施によって得られる主な効果 -主な効果を機能(目的)別に整理したイメージ



※目的ごとに得られる運動・スポーツの主な効果のみを記載

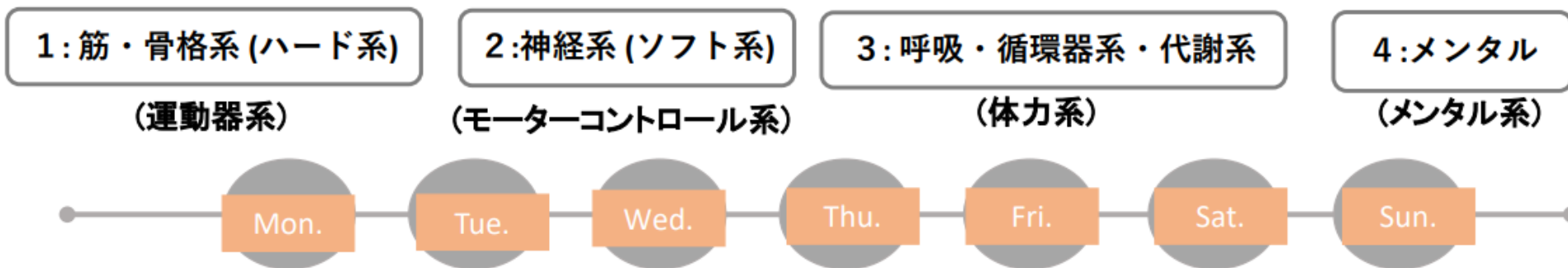
- 目的に応じた運動・スポーツの実施によって得られる効果は異なる。
- 高めたい機能(目的)ごとに運動の方法や種類を変える必要がある。

1週間のスケジュール 例 1: 多様な変化を与える取り組み



個々が、そのライフスタイルや心身の状態等に応じて、運動の種類やその方法に変化を加えながら生活の中に運動・スポーツを行うことが重要。

1週間のスケジュール 例 2: 多様な変化を与える取り組み



パターン3	3	1	3	Rest	3	1	R
	1	2	1	Rest	1	2	4

パターン4	3	3	3	Rest	3	1	4
	1	3	2	Rest	3	3	Rest

更に、実施内容の組み合わせを変えることで、運動のバリエーションを増やすことができる。それにより、様々な運動に対する適応性を高めることにつながる。

筋骨格系の機能セルフ・スクリーニング～ 自らの身体を人任せにしない

○身体診断「セルフチェック」動画

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画です。

→ それぞれに適応した改善運動も！



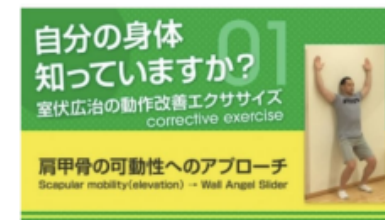
【肩甲骨の可動性】 Scapular mobility (elevation)

肩甲骨の可動性（上肢挙上）が低下していると、テニスやバレーボール、水泳など特に腕を挙上するようなスポーツで肩に問題が発生するだけでなく、腰や足への負担が増える可能性があります。鏡を見ながら肩甲骨の可動性を確認してみましょう。
※無理せずに行ってください。

チェック動画 self-evaluation



改善動画 corrective exercise



- ①肩甲骨の動き(上肢挙上)
- ②足首の柔らかさ
- ③胸椎の動き
- ④股関節と背骨の可動性 前屈/後屈
- ⑤下半身の筋力
- ⑥首の動き
- ⑦肩の動き(肩内旋)
- ⑧上体の筋力
- ⑨股関節屈曲の動き(内旋/外旋)
股関節伸展の動き
- ⑩上半身と下半身の可動性とバランス
- ⑪体幹部の筋力 (全11種類)

(出典)スポーツ庁スポーツ審議会健康スポーツ部会 (第20回) 資料3より抜粋 (2023年1月30日)