

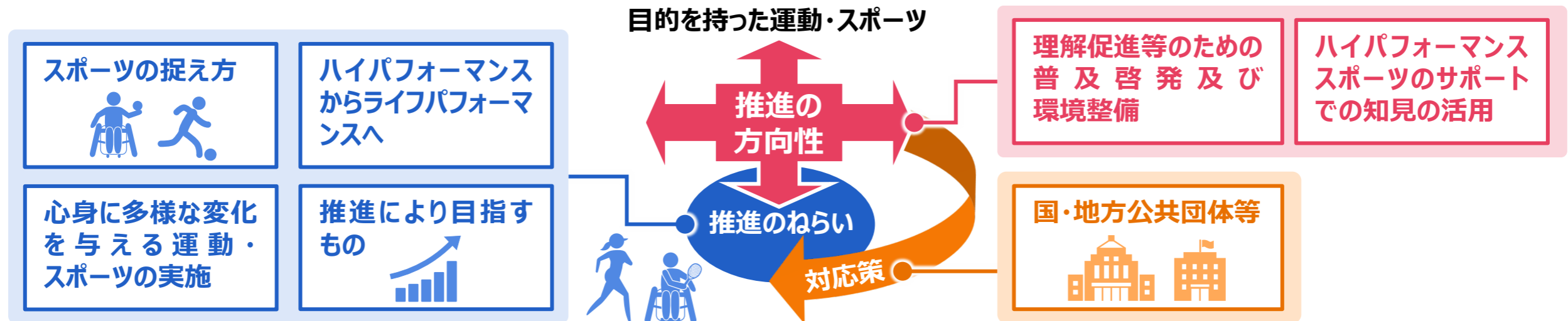
# ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について（概要）①

～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

 **性別、年齢、障害の有無等にかかわらず、多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、そのねらいや方向性等について取りまとめ。**

## 要約

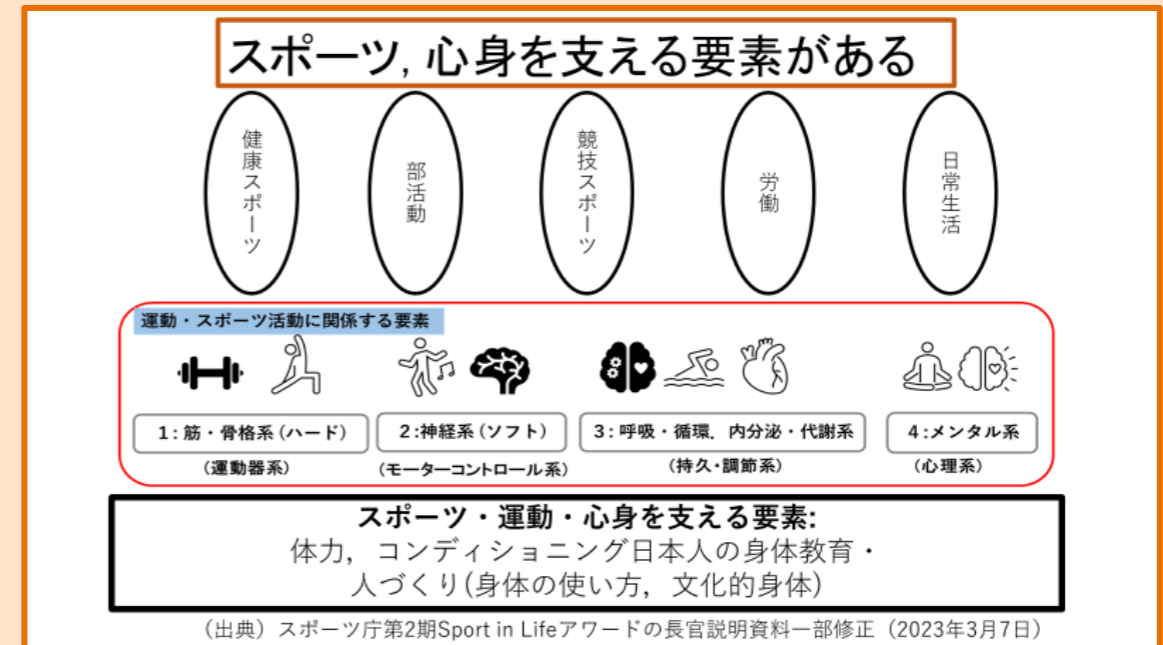
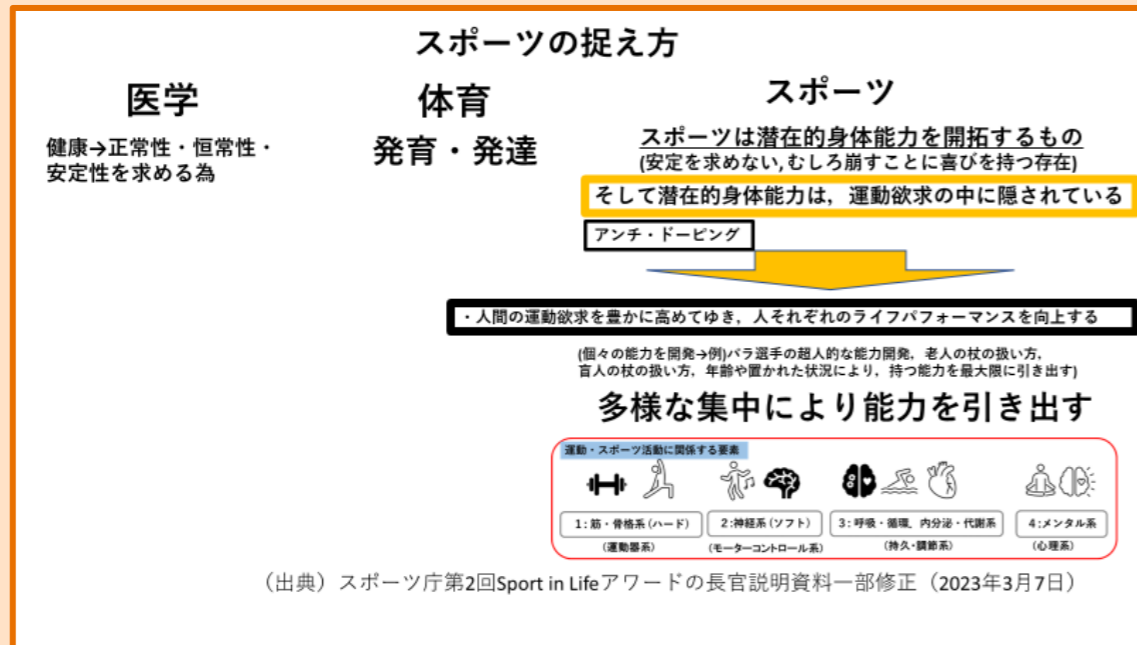
- 運動・スポーツの効果を高めるためには、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、その効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ（**目的を持った運動・スポーツ**）を実施することが重要。
- 心身に多様な変化を与える運動・スポーツを実施し、**それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）を目指す**ことによって、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life、生活の質）を高めることなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与。
- **ハイパフォーマンススポーツのサポート（トップアスリートへのサポート等）で得られたスポーツ医・科学等に係る知見**を、アスリートだけでなく一般の人々が日常生活で抱える課題の解決等に生かされ、ライフパフォーマンスの向上につなげることが期待。
- スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じることで、心身の健康増進等といった**スポーツの価値を高めていく**ことは重要であり、引き続きスポーツ実施率向上のための施策を推進することが必要。
- これまでの取組に加え、運動・スポーツの効果を高めるなど、**質的な視点を持った取組を更に推進**することが重要。



### 推進のねらい

#### スポーツの捉え方

- 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等のために行われる**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なもの※。  
※スポーツ基本法（平成23年法律第78号）前文より引用。
- スポーツは、体を動かすという**人間の本源的な欲求**にこたえるものであり、スポーツを支える土台としての**コンディショニング（最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから心身の機能を調整すること）**や、その方法としての**多様な目的を持った運動（エクササイズ・トレーニング）**とともに、**人間の潜在的な身体能力を開拓するもの**。



### 推進のねらい

#### 心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施①

##### 運動・スポーツの効果

- 運動・スポーツを実施することで得られる効果は多様であり、**体力向上から不安・抑うつ等の軽減まで多岐にわたる。**
- 運動・スポーツの実施は、**健康の保持増進や健康寿命の延伸の効果**がある。
- 運動・スポーツの効果を高めるためには、**目的を持った運動・スポーツの実施により、心身に多様な変化を与えることが重要。**
- 目的を持った運動・スポーツの実施に加えて、**栄養、回復方法、休息、睡眠等に関するコンディショニングが適切に行われることも重要。**

##### 運動・スポーツに関係する4つの要素、ウォーキング例とその効果

- **運動・スポーツに関係する要素（維持・向上させたい心身の機能）は、スポーツ生理学的に筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系及びメンタル系の4つに大きく分けられ、これらの要素に焦点を当てることによって、目的を明確化することができ、目的に合わせた運動・スポーツの実践につながる。**

##### 筋骨格系

- 速度や歩幅を増大させたウォーキングは、下肢筋力向上等の運動機能向上

##### 神経系

- 不整地でのウォーキングは、姿勢制御能力等の向上

##### 呼吸循環・内分泌代謝系

- ウォーキングの時間・頻度を増大することによって、有酸素能力の向上及び動脈硬化の予防等

##### メンタル系

- 多幸感等の脳への変化、うつ抑制・認知機能の向上等

#### 目的を持った運動・スポーツの実施～歩行

##### 運動・スポーツ活動に関係する要素



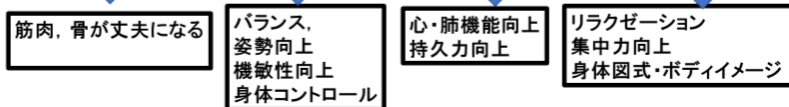
- ・ ゆっくり低く片足時間長く  
・ 壁押し(傾き調べる)
- ・ 小刻み  
・ リズム歩き(アプリ)  
・ 新聞紙丸めながら
- ・ 20min 少し息が上がる程度に  
・ ペット・ボトル(拮抗筋刺激)  
[30sec/1minインターバル]
- ・ 深呼吸  
・ meditation

“歩く”という最も単純な運動でも、工夫をすることで、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健康スポーツ部会(第20回)資料3より抜粋(2023年1月31日)

#### 目的を持った運動・スポーツの実施

##### 運動・スポーツ活動に関係する要素



(出典) スポーツ庁スポーツ審議健康スポーツ部会第20回資料3一部改変(2023年1月31日)

# ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について（概要）④

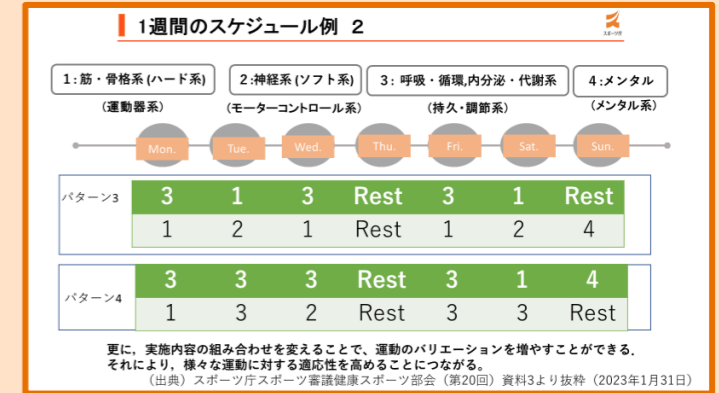
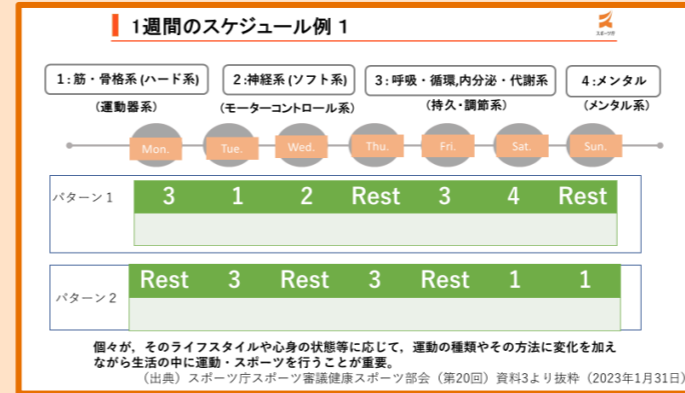
～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

## 推進のねらい

### 心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施②

#### 心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施

- 維持・向上させたい心身の機能を踏まえて、**運動・スポーツの実施方法に変化を加えることで、心身の機能に多様な変化を与えることができ、結果として得られる効果や適応性が高まる。**
- 運動・スポーツを行う際には、**長期的かつ持続的に計画に基づいて実行することが重要。**
- 同じ要素に焦点を当てた運動・スポーツを毎日繰り返すだけでなく、それぞれのライフスタイル等に応じて、**4つの要素を様々な組み合わせで実施**することも必要。
- **焦点に変化を与えて運動・スポーツの計画を立てる**ことは、運動・スポーツのバリエーションを増やし、更には運動・スポーツの継続につながる。



### 心身の機能に焦点を当てた運動・スポーツの実施例

#### 筋骨格系

- 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。

#### 呼吸循環・内分泌代謝系

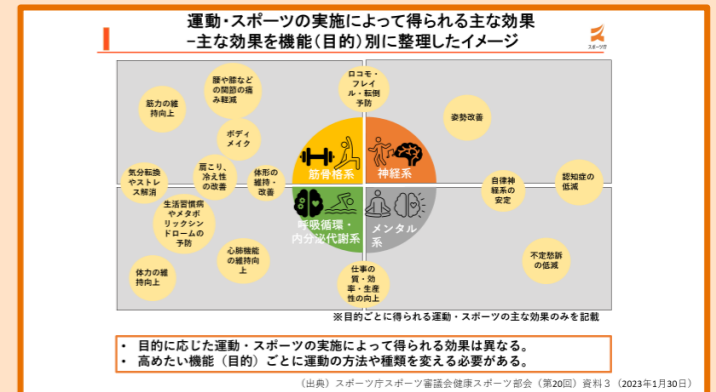
- 20～30分程度の継続した全身運動（ジョギング等の有酸素運動）を実施することが有効。全身運動は、体脂肪の燃焼の効果及び体重コントロールが期待。

#### 神経系

- 腰痛予防には、神経系の機能を高めるためのモーターコントロールエクササイズや、筋骨格系の機能を高めるための体幹・下肢筋群のトレーニングを実施することが有効。

#### メンタル系

- 運動・スポーツの実施は、メンタルヘルスの向上につながる。リラクゼーション、集中力を高めることにも寄与。感覚・知覚・認知等と関係があり、それらを統合した身体図式（自分の感覚としてとらえている身体）が姿勢や運動の調整に重要な役割を担っていることから、感覚・知覚・認知に焦点を当てたトレーニングも重要。



### 心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施③

#### 自らの身体の状態の把握

- 加齢等の影響を受けやすい筋骨格系の機能については、身体診断「セルフチェック」動画等を用いて自身の状態を把握することが重要。
- 自らの身体の状態を把握することで、自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施に寄与することが期待。



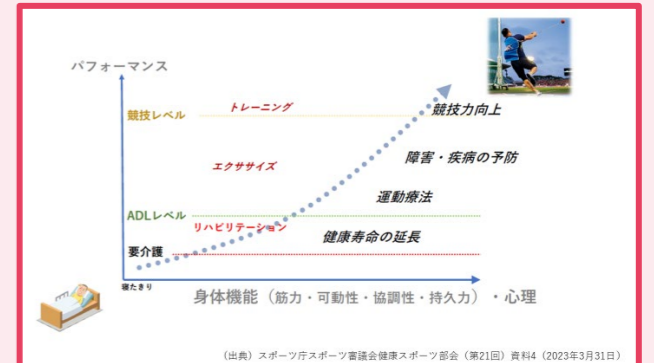
### ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ

#### ハイパフォーマンススポーツにおけるサポート

- アスリートの競技力向上に向けた支援の範囲は、患部ケアからリハビリテーション、再発予防、パフォーマンスの向上等と多岐にわたる。
- 様々なアスリートに対する競技力向上のためのトレーニングからスポーツ傷害後の競技復帰に向けた怪我の治療・リハビリテーションまでを対象として、コンディショニング等を含めた運動・スポーツの効果や心身機能に与える影響に関する知見や情報が数多く報告。
- ハイパフォーマンススポーツのサポートでは、**スクリーニングテストやメディカルチェック、体力測定等を活用してアスリートの心身の状態を客観的に把握するためのアセスメントを行い、その結果に基づく適切なサポート**が行われる。
- トップアスリートに対するサポートは、選手の競技力向上に寄与し、**コンディショニングを含めた運動・スポーツを実施する重要性**が示されている。

#### ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見や情報を国民一般の運動・スポーツの実施に活用

- ① 健康の保持増進はもとより、**ライフパフォーマンスの向上**につながる。
- ② 実施する運動・スポーツの**質を高め、その後の運動・スポーツの継続や定着**に寄与。
- ③ 多様なアスリートへのサポートによって得られた知見をライフパフォーマンスの向上に活用することは、**障害の有無、性別、国籍・人種、年齢等の違いに対する理解及び関心を深め、多様性を認める社会形成の促進**に寄与。



### 推進により目指すもの

- 多くの人々が、自らの心身機能の状態や運動・スポーツの影響及び効果に対する関心を高め、個人の適性、健康状態及びライフスタイルに応じて、ライフパフォーマンスの向上を目指し、目的に合わせて運動・スポーツが実施できるような**環境整備等が必要**。
- ハイパフォーマンススポーツでのサポートで得られたスポーツ医・科学等に係る知見が、アスリートだけでなく**国民一般のライフパフォーマンスの向上に生かされる**ことが望まれる。
- 運動・スポーツを通じてライフパフォーマンスの向上が図られることにより、**健康の保持増進はもとより、QOLを高められるなど、より自分らしく生きがいのある充実した人生を送れる**ことが期待。
- **人生100年時代**に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会をつくることが重要な課題となっており、こうした課題の解決にも貢献。



### 推進の方向性

#### 理解促進等のための普及啓発及び環境整備

- アスリート、医学的配慮が必要である者、疾病や介護予防等のために運動が必要である者等については、それぞれの目的に応じた方法で運動・スポーツを実施。
- 子育て世代や働く世代、未病である者については、こうした目的に合わせた運動・スポーツの実施状況や自らの身体への意識の高さは個々のリテラシー及び取り巻く環境等により多様。

#### 現状 ハイパフォーマンススポーツのサポートでの知見の活用

- トップアスリートに対するハイパフォーマンススポーツのサポートでは、メディカルチェックやフィジカル・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。
- 国は、アスリートの競技力向上を目的として、効果的かつ効率的にパフォーマンスを高める方法や介入策等を明らかにする研究や事業を推進。
- 得られた知見等を国民一般に活用するまでには不十分。

#### 理解促進等のための普及啓発及び環境整備

- 多くの人々の理解促進及びリテラシーの向上を図り、行動変容を促すための普及啓発及び環境整備が必要。
- 自主的に自らの身体への意識や関心を高め、身体の状態を把握しておくことが重要。
- 自身の身体機能の状態を知ることができる「セルフチェック」等の周知・啓発が必要。
- 個々の状態・状況に即した適切な運動・スポーツが実施されるための取組の充実が必要。

#### 取組

#### ハイパフォーマンススポーツのサポートでの知見の活用

- 国民一般のライフパフォーマンス向上のために、アスリート支援で得られたスポーツ医・科学の知見や事例が生かされるような取組が必要。

#### 留意事項

- 運動・スポーツの急な実施や、個々の身体機能に適さない方法や強度での実施は、怪我のリスクが高まることから、適切な方法や強度で運動・スポーツが実施されることが必要。
- ライフスタイルや健康状態等の変化及び各々の関心や適性等に応じ、国民が自発性の下に、運動・スポーツが実施されるよう十分な配慮が必要。

### 国等に求められる対応策

国は、目的を持った運動・スポーツを推進するため、以下の取組を実施。

① 多くの人々が、ライフパフォーマンスの向上を目指し、自発的に目的に合わせて自身に適した運動・スポーツを実施できるようにするための取組：

- 目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態やニーズを調査し、実践した具体的事例を集約して国民及び指導者等に対して周知
- 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
- 目的を持った運動・スポーツの効果について、これまでの知見を集約するとともに、実証研究を行い、得られた成果を広く周知
- 民間事業者や地方公共団体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し、地域での実践モデルの推進
- 自らの身体への意識や関心を高め、効果的な運動・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
- 運動・スポーツを指導する者に対して、国民の実践を支援するための指導者のためのツール等を検討

② ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見をライフパフォーマンスの向上に生かすための取組：

- ハイパフォーマンススポーツでのサポートで得られた知見や事例を集約し、ライフパフォーマンスの向上に活用するためのポイントをまとめ、周知
- ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見をライフパフォーマンス向上のために活用した運動・スポーツの効果を検証し、その知見を周知



国



地方公共団体等

地方公共団体等は、国の取組によって得られた成果や情報、調査研究での知見等を活用することが望まれる。