

第4期スポーツ基本計画における 基本的な方針について

令和8年1月29日

第4期スポーツ基本計画の基本方針

- 基本的な考え方
- スポーツによる「人への投資」が社会にもたらす価値
- 主要な課題
- 主要な課題を踏まえた重点対象
- 主要な課題の背景要因についての分析

基本的な考え方

基本的な考え方としては、以下のとおりでよい。

- 少子高齢化が進み、医療費等の社会保障費が増大する中で、今後も我が国の社会・経済の活力を維持し、成長させていくためには、国民の心身の健康及び体力の保持増進が土台となる極めて重要な要素であり、社会の活性化・課題解決の寄与の観点からの「人への投資」として、国民全体のスポーツ振興を図り、誰もが生涯を通じてスポーツを継続できる環境を実現していくことを第4期スポーツ基本計画の狙いとし、その旨計画に明記する。
- 第4期スポーツ基本計画では、ターゲットとするべき重点対象を明確化して、効果的な取組を重点的に進めていく方針とする。
- 第4期スポーツ基本計画では、国の役割だけでなく、地方公共団体、スポーツ関係団体、民間企業、大学、学術団体、スポーツ指導者、医療関係者など関係するステークホルダーも含めて、それぞれに期待される役割や取組について記載する方針とする。

スポーツによる「人への投資」が社会にもたらす価値

スポーツによる人への投資(誰もが生涯を通じてスポーツを継続できる環境の実現)が社会にもたらす価値として、以下のものを第4期スポーツ基本計画に明示する方針でよい。

- 国民の健康増進による健康長寿社会・生涯現役社会の実現(国民のウェルビーイングの向上)
- 医療・介護費等の社会保障費の抑制
- 労働力不足の軽減(企業等の人材不足の軽減)
- 生産性の向上
- 労働災害やメンタルヘルス不調の予防
- 女性の健康問題の軽減による女性の活躍促進
- 子供・若者、単身世帯・単身高齢者の孤独・孤立解消
- スポーツによる出会い・交流機会の創出
- 障害者の社会参加の推進

国民のスポーツ実施促進に向けて(イメージ)

施策

意識啓発

- ✓ スポーツの価値に関するリテラシー向上
- ✓ スポーツ実施意欲の向上(女性、障害者)

スポーツの推進

- ✓ 多様なスポーツの提供と参加促進(児童・生徒、学生、働く世代、障害者)
- ✓ スポーツに対する企業の取組促進
- ✓ スポーツに対する地方公共団体の取組の充実強化

スポーツ環境の整備

- ✓ スポーツをする場所の確保・充実(児童・生徒、学生、働く世代、障害者)
- ✓ 安全対策の推進

短期的な効果

意識の変化

- ✓ スポーツを続けたいと思う子どもの増加
- ✓ スポーツ実施希望率の向上
- ✓ スポーツ推進に取り組む企業の割合増加
- ✓ スポーツ推進計画を策定する地方公共団体の増加

スポーツ実施の変化

- ✓ スポーツ実施率の向上(特に学生、働く世代、障害者)
- ✓ スポーツの実施時間の増加
- ✓ 体力向上(児童・生徒、女性)
- ✓ スポーツ実施率の地域格差の縮小

中・長期的な効果

身体的・精神的健康の向上

- ✓ 生活習慣病予防、心血管疾患リスク低減
- ✓ ロコモ・フレイル・転倒予防
- ✓ 筋骨格系疾患予防、腰痛・関節痛軽減
- ✓ 睡眠の質の向上
- ✓ 女性の健康向上
- ✓ ストレスの軽減、メンタルヘルスの改善
- ✓ 主観的幸福感、ウェルビーイング向上
- ✓ 認知機能・遂行機能向上

生産性の向上・人的資本の強化

- ✓ 働きがい(ワークエンゲージメント)の向上
- ✓ 労働適応能力(ワークアビリティ)の向上
- ✓ 労働損失(プレゼンティーズム、アブセンティーズム)の改善
- ✓ ワークエンゲージメント、従業員満足度、組織コミットメント、人材定着率の向上
- ✓ 女性の活躍推進
- ✓ 障害者のエンプロイアビリティの向上

労働災害の防止

孤独・孤立の解消

社会課題等へのインパクト

社会保障費の抑制

健康長寿、生涯現役社会の実現

日本の経済成長

企業の利益率・成長率向上

共生社会の実現

国民のスポーツ実施促進に向けた課題の整理

重点対象



< 幼児・児童・生徒期 >

- ・幼児期に園外で外遊びをしない幼児も多い
- ・児童・生徒の体力水準がコロナ前の水準に回復していない
- ・継続的に運動・スポーツをしたいと考える子供の割合低下
- ・部活動におけるチームスポーツが十分に実施できない状況

< 学生期 >

- ・スポーツの実施レベルの大幅な低下

< 働く世代 >

- ・スポーツ実施率の低さ(全世代で最も低い)
- ・20～40代女性における「やせ」の割合の高さ
- ・30～40代女性の体力低下及びスポーツ実施率の低さ(男性との差の拡大)

(注)ライフステージごとの課題については、具体的なアプローチを想定して整理しているが、個々人の発達段階や、キャリアに応じて多様性があることに留意する。

< 横断的課題 >

障害者

- ・健常者と比較して大幅に低いスポーツ実施率

地域格差

- ・スポーツの実施状況に大きな地域格差

スポーツ実施環境の整備

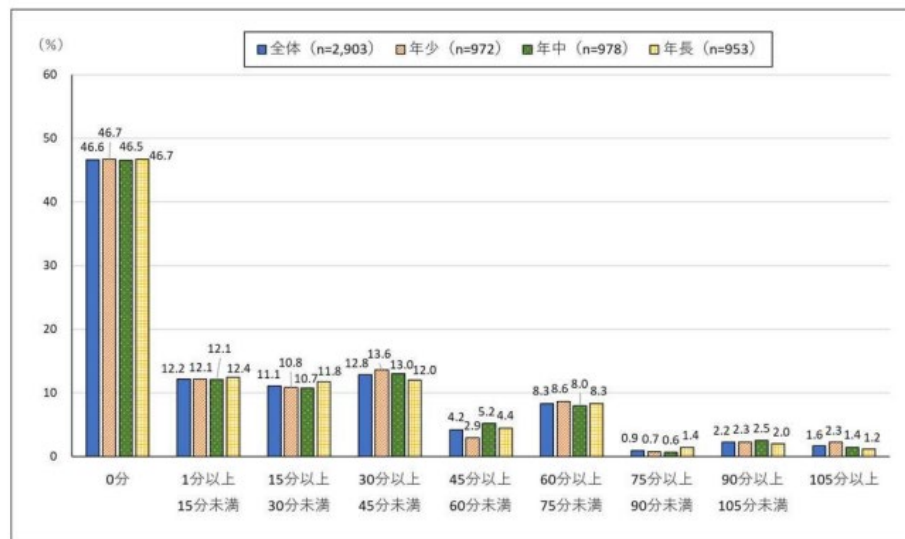
- ・スポーツができる施設・場所の減少
- ・依然としてスポーツ中の事故が多く発生

主要な課題(ライフステージ別)

誰もが生涯を通じてスポーツを継続できる環境を実現する上での主要課題は、以下の整理でよいのか。

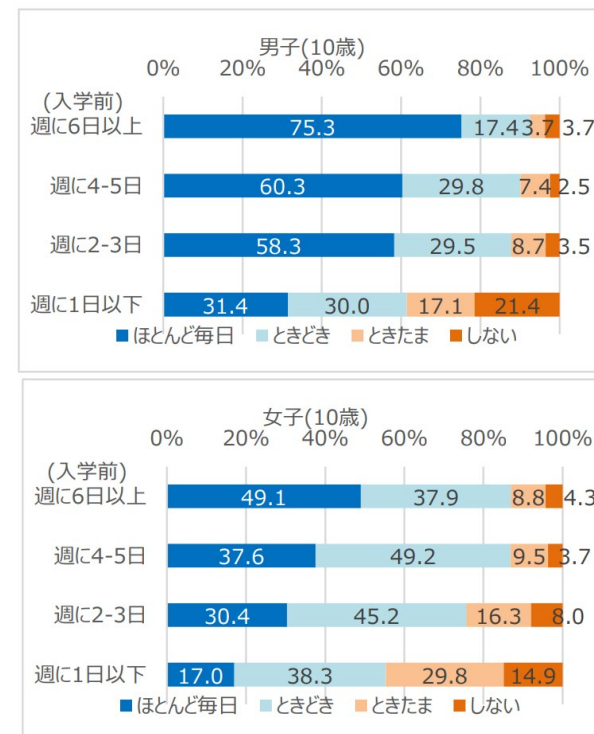
1. 平日に園外で全く外遊びをしない幼児も多く、また、幼児期の外遊びの状況が小学校段階の運動習慣や体力にも影響していること

<幼児の園外における平日 1 日あたりの外遊び時間>



出典：笹川スポーツ財団「2023年度 全国の幼児（3～6 歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究」

<入学前の外遊びの実施状況別に見た運動・スポーツ実施状況(10歳)>



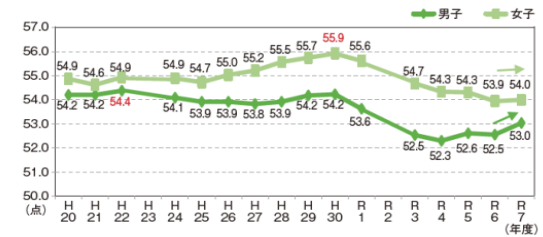
出典：令和元年度スポーツ庁「体力・運動能力調査」

主要な課題(ライフステージ別:続き)

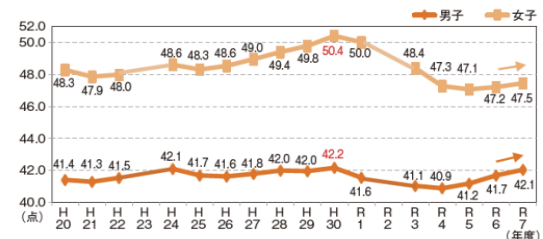
2. 児童・生徒の体力合計点が新型コロナウイルス感染症拡大前の水準に回復していないこと
3. 継続的に運動やスポーツをしたいと考える子供の割合が低下する傾向があること
4. 少子化の進展等により、部活動においてチームスポーツなどが十分に実施できない状況が生じていること

<体力合計点の経年変化>

小学校



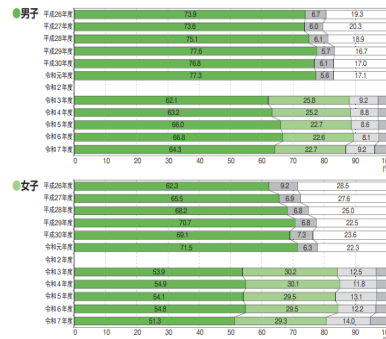
中学校



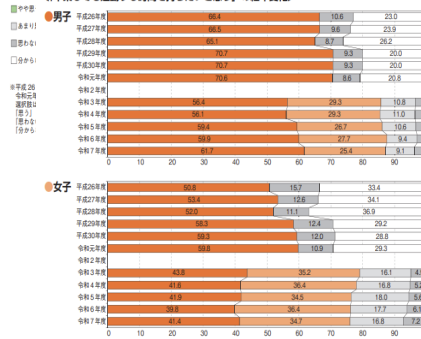
出典: 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

<卒業しても運動する時間を持ちたいと思う>

〔卒業しても運動する時間を持ちたいと思う〕の経年変化



〔卒業しても運動する時間を持ちたいと思う〕の経年変化

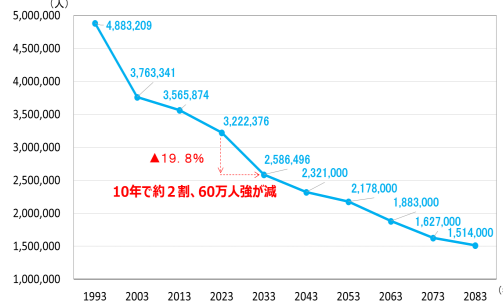


出典: 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

少子化・人口減少の加速化

- 学校数の減少、それ以上に進む少子化で生徒数/学校はさらに小さくなる中、部活動は持続困難。

中学生世代の今後の人口動向の推計

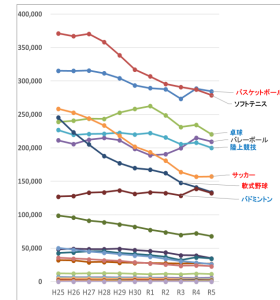


中学生世代の人口数(4月1日時点)において12~14歳の数の減少(厚生労働省作成「人口動態統計」月報(2023年4月))に基づき算出するとともに、将来の出生率(推計)について、国立社会保障・人口政策研究所作成「日本の将来推計人口(令和5年推計)」詳細結果表の「1. 出生率(死亡中位)推計」を補正算出。

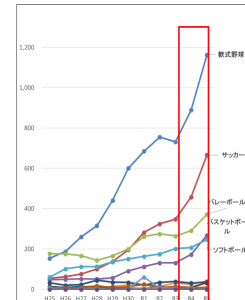
中学校の運動部活動の状況

- ✓ 少子化の進展により、学校単位での活動が困難に。
- ✓ 中学校における合同部活動実施チーム数が、急激に増加。

運動部活動に参加している中学生数の推移



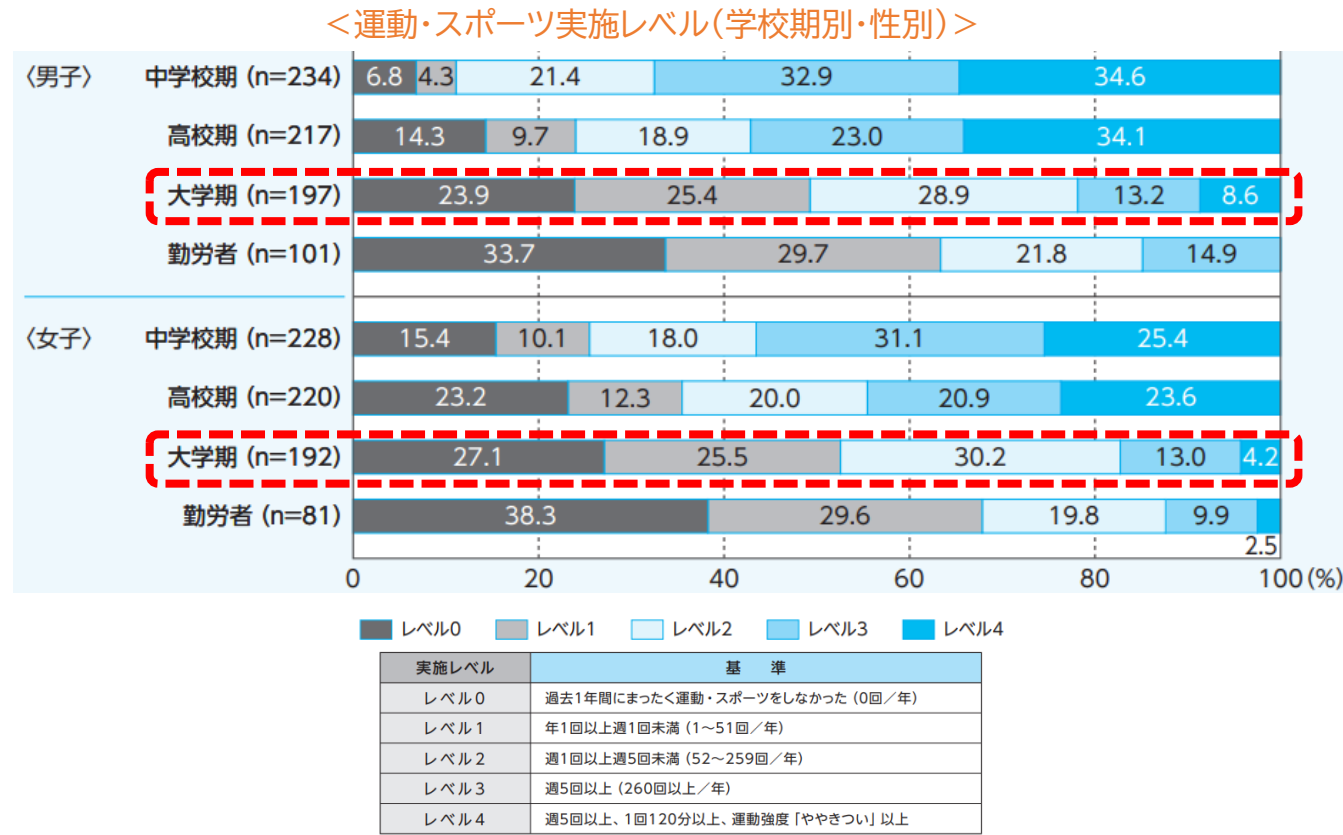
中学校における合同部活動実施チームの推移



(出典) (28財) 日本中学校体育連盟「加盟校・加盟生徒数調査」(調査結果を元に作成)。

主要な課題(ライフステージ別:続き)

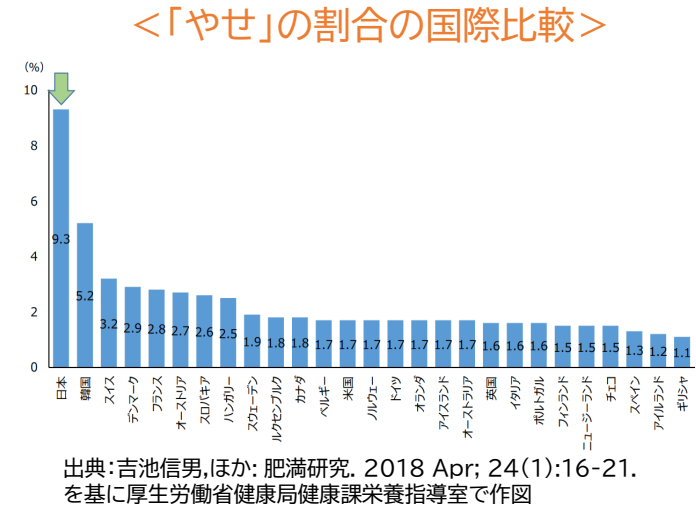
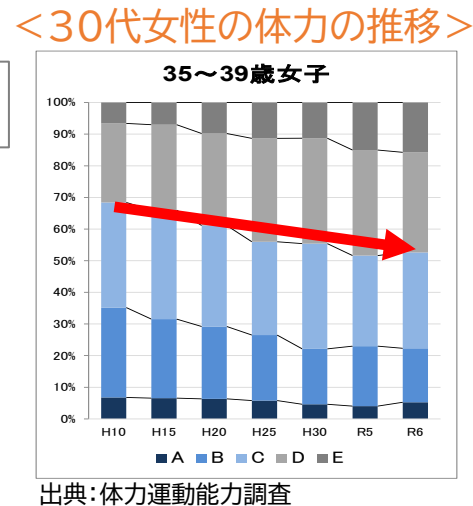
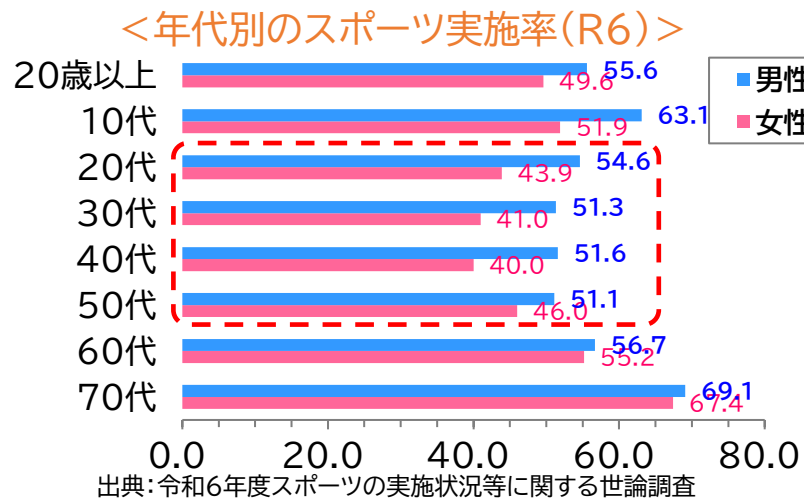
5. 社会人への橋渡しとなる重要なライフステージであるにも関わらず、学生期にスポーツ実施レベルが大きく低下する傾向があること



(出典) 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査2023」

主要な課題(ライフステージ別:続き)

6. 最大の課題は、個人・企業・社会の活力の維持向上、子育て、疾病予防・健康長寿社会の実現等の観点から、最も重要なライフステージである働く世代(20～50代)において、スポーツ実施率が低い状況が続いていること
7. その中でも、女性活躍・子育て等の観点から重要なライフステージである20～40代女性において、「やせ」や体力低下の傾向が顕著であり、男性に比べてスポーツ実施率が低いこと

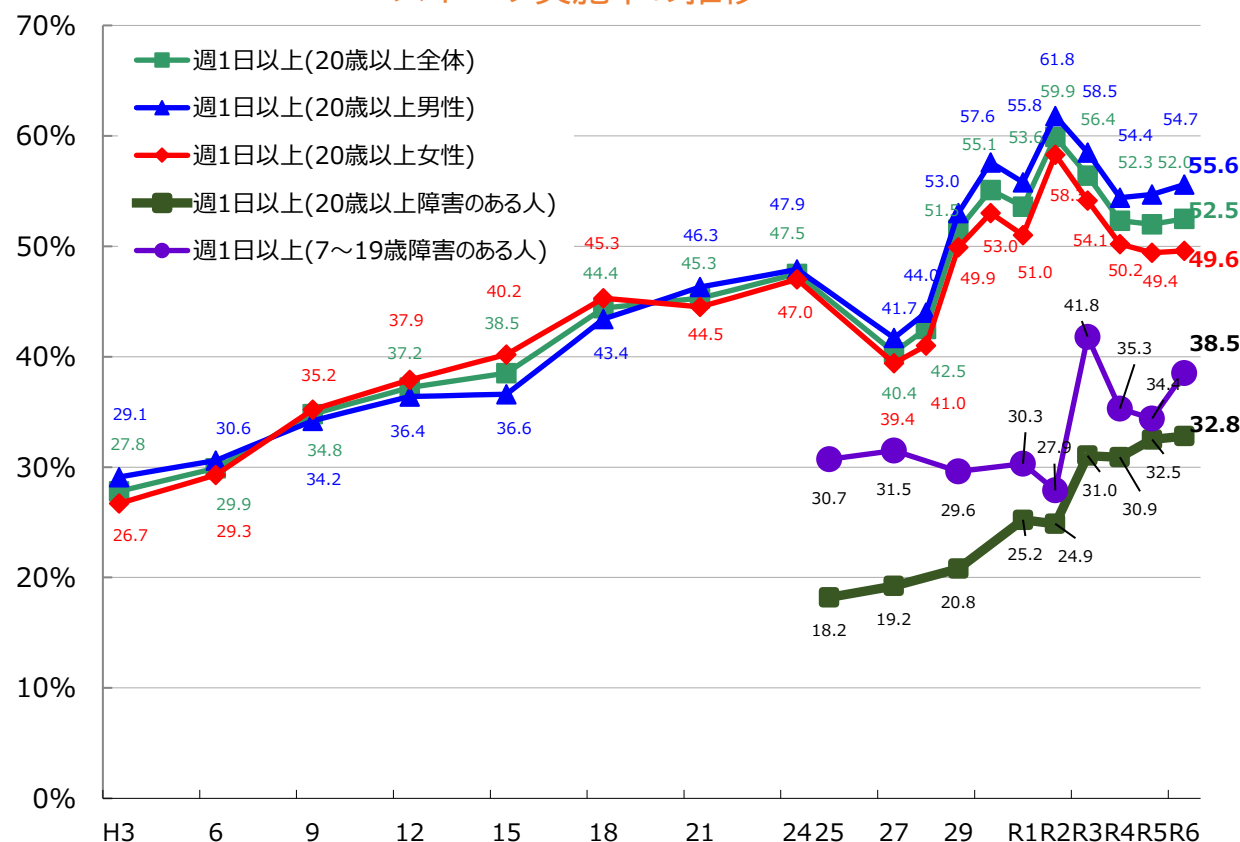


主要な課題(環境整備)

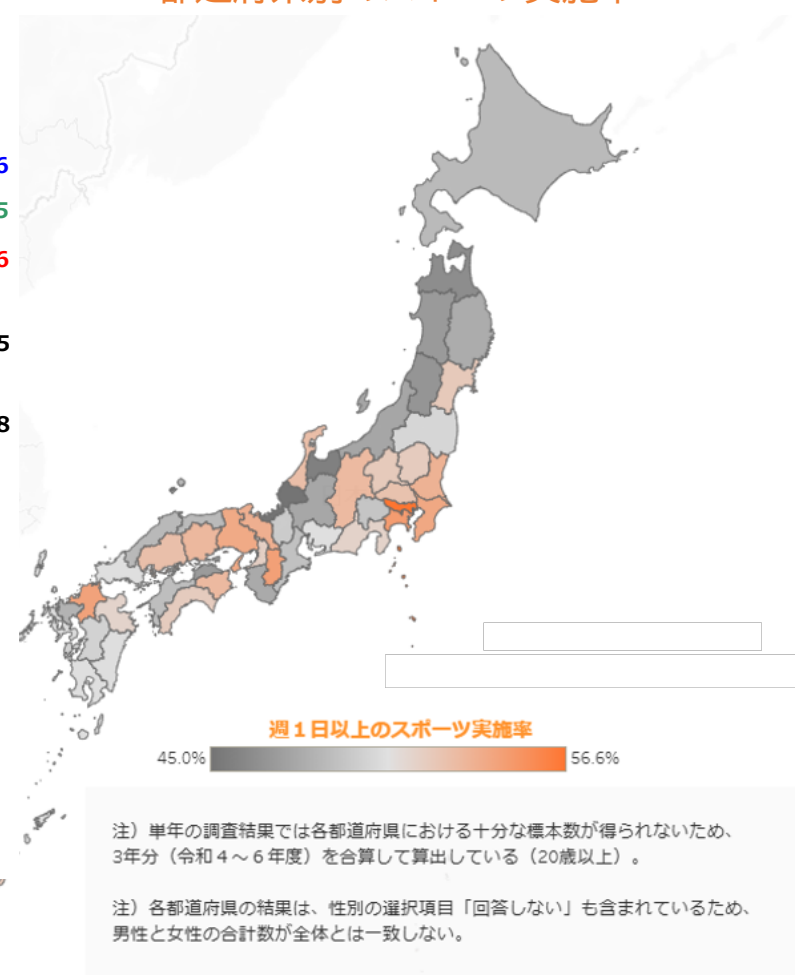
1. 障害者のスポーツ実施率が健常者よりも大幅に低いこと

2. スポーツの実施状況に大きな地域格差が生じていること

<スポーツ実施率の推移>



<都道府県別のスポーツ実施率>



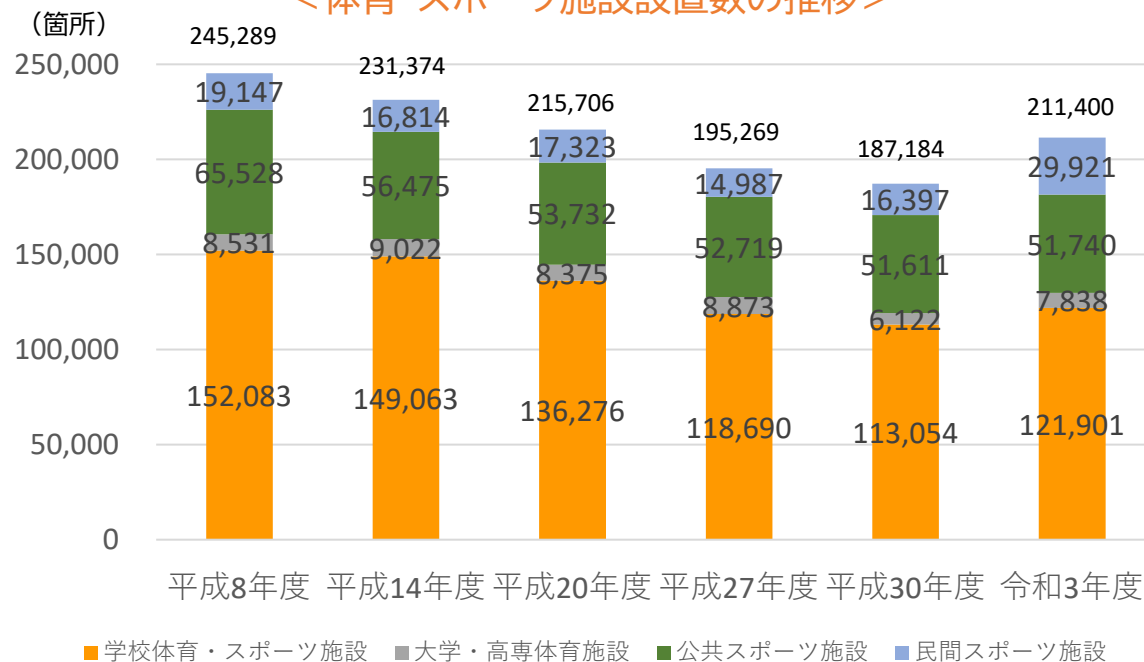
主要な課題(環境整備:続き)

3. スポーツができる施設や場所が減少してきていること

4. 地球温暖化により、夏季にスポーツが実施しづらくなっていること

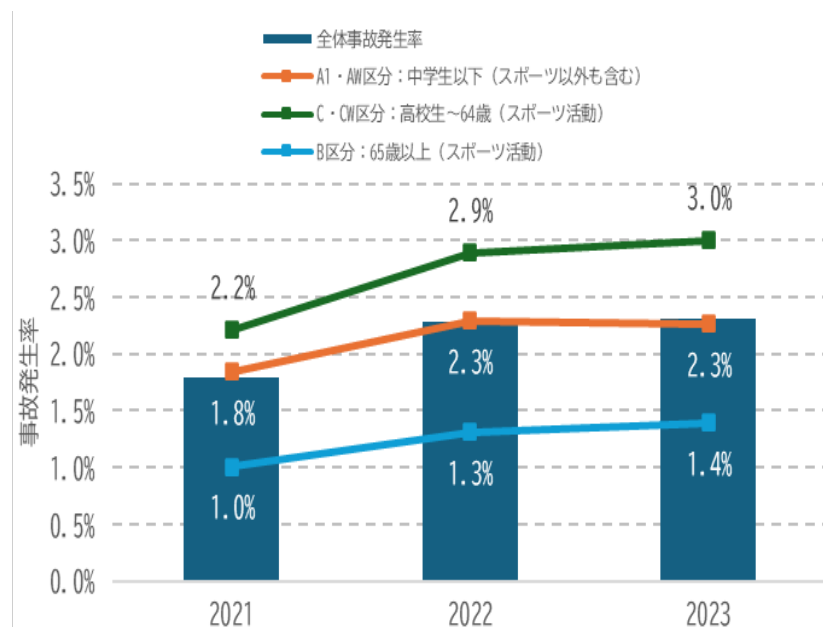
5. スポーツによる外傷・障害が依然として多く発生していること

＜体育・スポーツ施設設置数の推移＞



(出典) 体育・スポーツ施設現況調査

＜スポーツ安全保険における事故発生率＞



(提供) (公財) スポーツ安全協会

主要な課題を踏まえた重点対象

主要な課題を踏まえつつ、第4期スポーツ基本計画においては、以下を重点対象とする方針でよい。

(重点対象とするライフステージ)

- ① **幼児・児童・生徒期** ※子供の頃から生涯にわたって運動やスポーツに親しみ習慣化できるための取組
- ② **学生期** ※スポーツ習慣の維持、社会人でのスポーツ継続につながる取組
- ③ **働く世代(20～50代)** ※仕事・家事・育児と両立するスポーツ習慣の維持の取組

(環境整備において留意すべき対象)

- ① **20～40代女性** ※仕事・家事・育児と両立しつつ、参加ハードルを下げる取組
- ② **障害者** ※スポーツへの参加ハードルを下げるハード面・ソフト面の取組
- ③ **スポーツ実施率が低い地域** ※地域格差を是正するための取組
- ④ **安全・安心** ※スポーツ事故を防ぐための取組

第3期スポーツ基本計画の重点対象(柱建て)

(多様な主体におけるスポーツの機会創出)

- ① 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出
- ② 学校や地域における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力の向上
- ③ 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
- ④ 大学スポーツ振興

(スポーツによる健康増進)

- ① 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
- ② 医療・介護、民間事業者・保険者との連携を含む、スポーツによる健康増進の促進

(スポーツを通じた共生社会の実現)

- ① 障害者スポーツの推進
- ② スポーツを通じた女性の活躍促進

(スポーツを実施する者の安全・安心の確保)

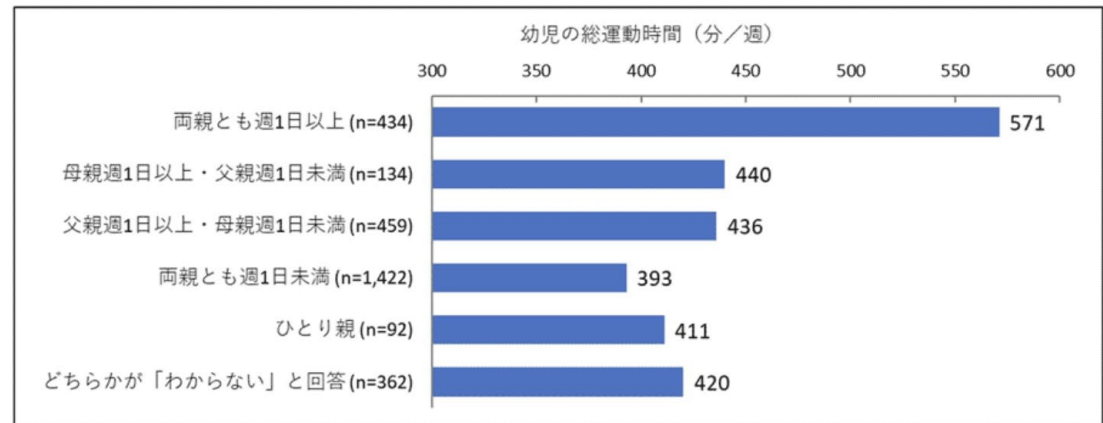
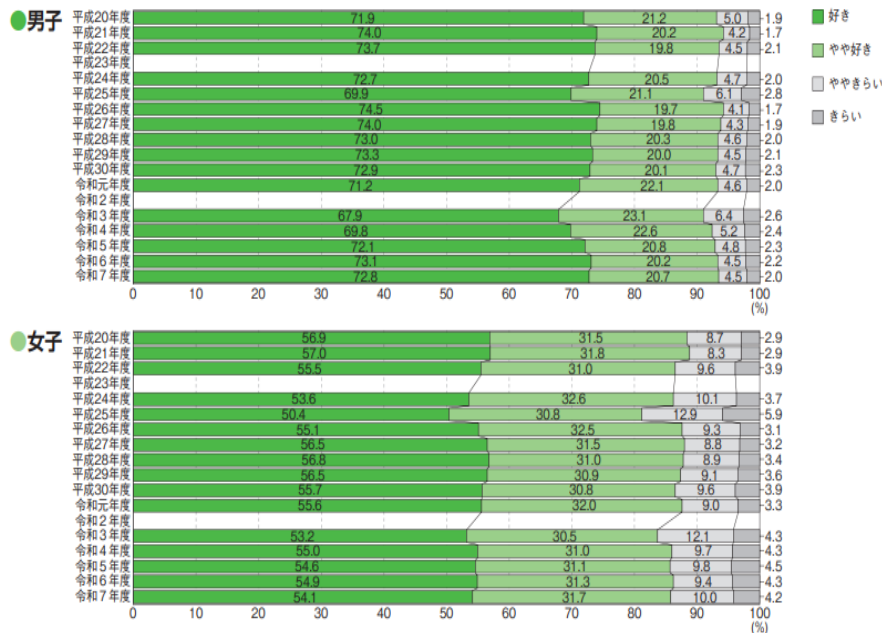
- ① スポーツ事故・スポーツ障害の防止

主要な課題の背景要因についての分析

(子供のスポーツ実施に関する課題への要因)

- ・運動やスポーツに対する好意的な意識形成に留意した取組が必要。
特に幼児期からの運動習慣形成には、保護者等の意識・行動が大きな影響を及ぼすことにも留意が必要。

【「運動やスポーツをすることが好き・きらい」の経年変化】



注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと)

注2) 多重比較: 両親とも週1日以上 > 母親週1日以上・父親週1日未満、父親週1日以上・母親週1日未満、両親とも週1日未満、どちらかが「わからない」と回答

出典: 笹川スポーツ財団「2023年度 全国の幼児(3～6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究」

主要な課題の背景要因についての分析

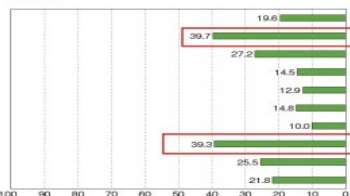
(子供のスポーツ実施に関する課題への要因)

- 子供たちの状況等を踏まえた、体を動かすことや運動に対する前向きな気持ちの増加につながる、子供自身の内発的動機づけに基づく活動機会の一層の充実が必要。
- スクリーンタイムが長い児童生徒ほど運動時間が短い傾向にあるなど、スマートフォンやSNS等の普及が、運動習慣に影響を与えている要因の一つと考えられる。
- 部活動については、少子化の進展を受けた学校規模の縮小や、学校における働き方改革の必要性の高まりなどから、学校だけで生徒のスポーツ活動を支える仕組みは持続困難。

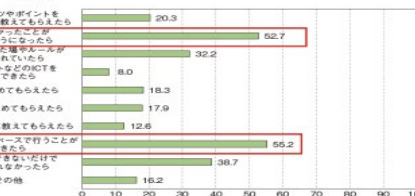
○「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなると思うか」

(小学校)

●男子



●女子

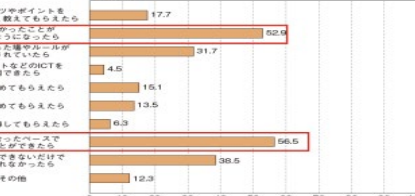


(中学校)

●男子



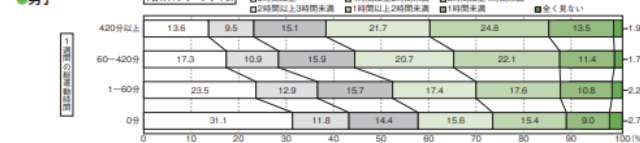
●女子



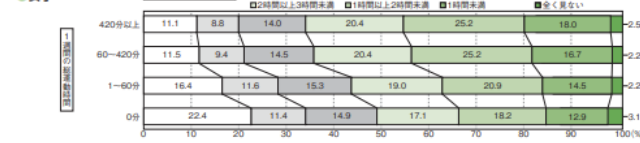
【図12】「1週間の総運動時間」×「1日のスクリーンタイム」

●小学校

●男子

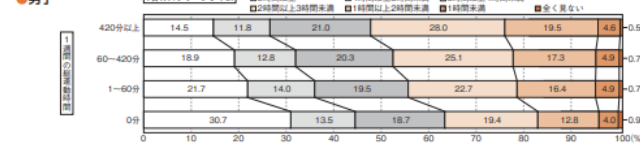


●女子

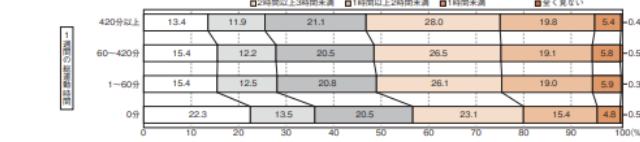


●中学校

●男子



●女子



主要な課題の背景要因についての分析

(学生期においてスポーツ実施レベルが大きく低下すると考えられる要因)

- ・実施をしない理由として、「面倒くさいから(43.9%)」、「特に理由はない(19.3%)」、「運動・スポーツが嫌いだから(17.3%)」、「仕事が忙しいから(15.7%)」と続く。

→気軽に参加できる(競技性の低い)スポーツ機会の確保が有効

※ 大学におけるレクリエーションスポーツ

→今後さらなる分析・調査等が必要。

- ・児童・生徒期においてスポーツが「きらい」と感じる子供や、卒業後も運動やスポーツを行いたいと思わない子供が一定数存在

※「運動やスポーツをすることは好き」

児童 ややきらい:7.3% きらい:4.7%

生徒 ややきらい:10.8% きらい:5.2%

※「卒業しても運動する時間を持ちたいと思う」

児童 あまり思わない:11.6% 思わない:4.6%

生徒 あまり思わない:13% 思わない:5.5%

主要な課題の背景要因についての分析

(働く世代(20～50代)のスポーツ実施率が低い要因)

- ・ 女性や高齢者の就業率が上がる中で、仕事・家事・育児による忙しさ

※ 働く世代の実施しない理由は、「仕事が忙しいから(35.1%)」「面倒くさいから(34.7%)」「家事が忙しいから(16.6%)」と続く。

- ・ スポーツ実施に取り組む企業では高い実施率となっている一方で、取り組んでいる企業はまだ2割程度

※ スポーツ実施に取り組む企業の割合と週1回以上のスポーツ実施率

| | スポーツ実施に取り組む企業 | | スポーツ実施に取り組んでいない企業 | |
|------|---------------|---------|-------------------|---------|
| | 企業割合 | スポーツ実施率 | 企業割合 | スポーツ実施率 |
| 令和6年 | 17.8% | 70.1% | 82.2% | 46.3% |
| 令和7年 | 21.3% | 71.1% | 78.7% | 45.2% |

- ・ 企業が取り組む意義についての経営者の認識が低い(大きい見返りがある投資というエビデンスや考え方が十分に浸透していない)

主要な課題の背景要因についての分析

(20～40代女性の「やせ」、体力低下、スポーツ実施率低迷の要因)

- ・ 女性の健康に対するリテラシー、ボディイメージの問題
 - ※ 女性の健康意識：20～30歳の女性のやせは先進国で最も高い水準
自己の体型認識、食行動・栄養摂取の状況等にずれがある恐れ
- ・ 就業率の上昇に伴う仕事・家事・育児による忙しさ
 - ※ 女性の就業率の上昇と運動実施率の低下は高い相関
- ・ 体力低下と実施率低下の負のスパイラル
 - ※ 体力・運動能力調査によれば、体力測定結果(総合評価)と運動習慣(実施頻度)は高い相関を示している(体力が低いほど実施頻度が低い)

主要な課題の背景要因についての分析

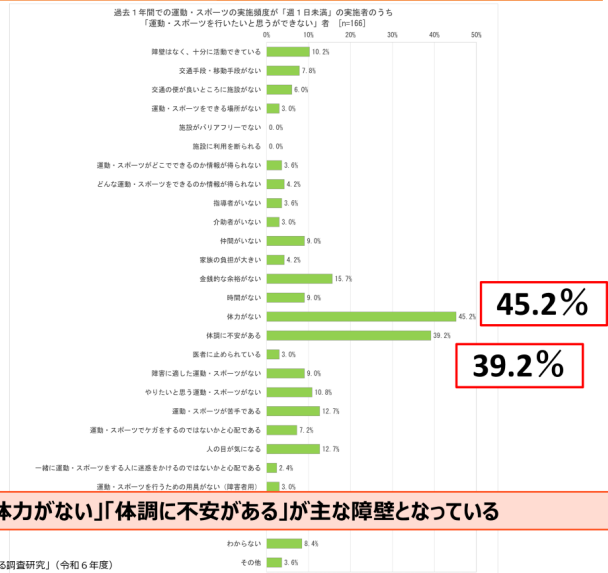
(障害者のスポーツ実施率が健常者よりも大幅に低い要因)

- ・ 体力面や能力面に対する障害者自身のネガティブな捉え方
運動・スポーツの実施の障壁として、「体力がない」「体調に不安がある」といった回答が4割程度を占めている。
- ・ 医療職等の身近な専門職のスポーツに対する認識不足
スポーツ実施のきっかけとして、家族が3割弱、医師が2割強と上位に来るが、他の医療職や福祉職等の割合は数%程度にとどまっている。
- ・ スポーツ施設側の受け入れ体制不足
差別解消法により合理的配慮の提供が義務化された他、スポーツ庁から各関係団体に対して、障害者のスポーツ施設利用や施設の適切な活用について事務連絡を発出(R4、R7)。
- ・ スポーツ指導者の知識不足
パラスポーツの専門ではないスポーツ指導者の中には、知識やスキルが不足している、指導経験がないといった理由により、障害のある人への指導実績がない者が存在。

障害者のスポーツ実施における課題(関連データ)



運動・スポーツを行いたいと思うができない者の理由

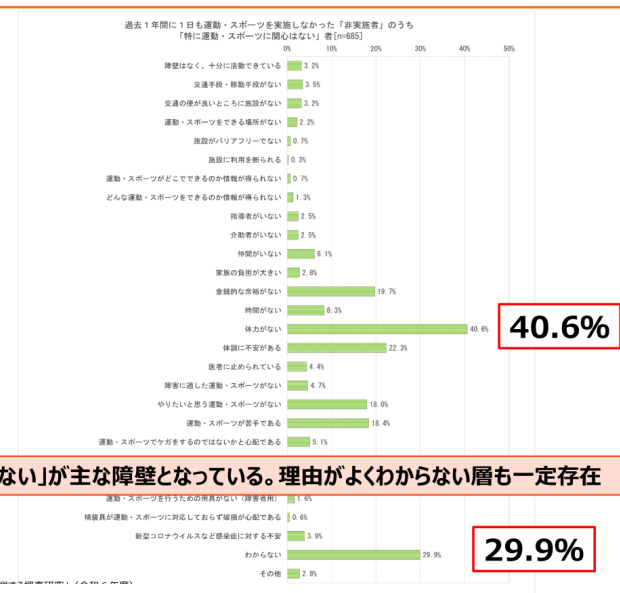


「体力がない」「体調に不安がある」が主な障壁となっている

<出典>「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」(令和6年度)



運動・スポーツに関心はない者の理由



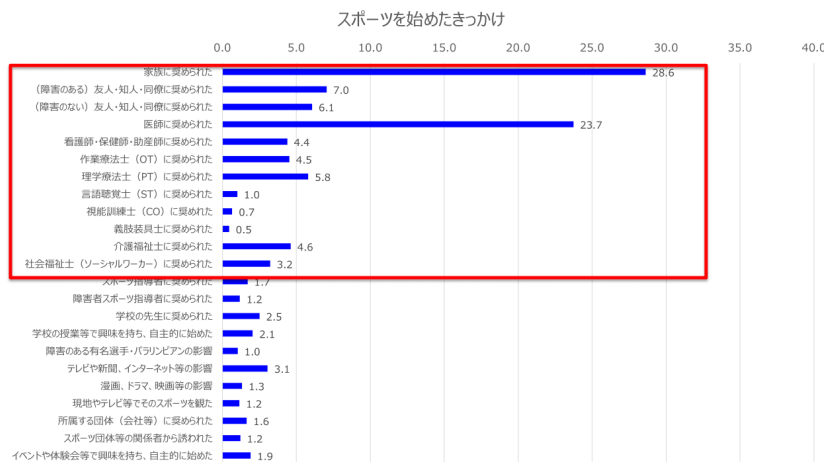
「体力がない」が主な障壁となっている。理由がよくわからない層も一定存在

29.9%

<出典>「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」(令和6年度)



スポーツを始めたきっかけ



家族・医師等に奨められたことが、スポーツを始めたきっかけとなりやすい傾向

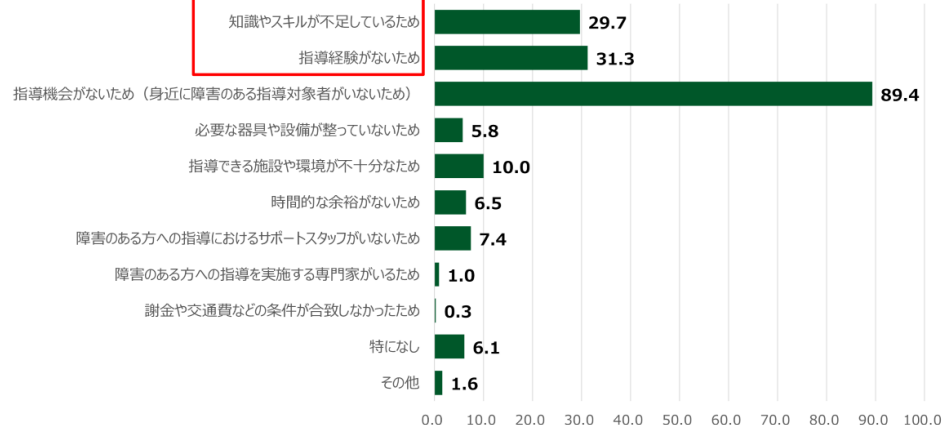
<出典>「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」(令和6年度)

障害者のスポーツ実施における課題(関連データ)



障害のある方へのスポーツ指導を実施したことが無い理由

障害のある方へのスポーツ指導を実施したことがない理由（複数選択可）
(n=310)



※ 「障害のある方への指導経験の有無」に関する設問で「障害のある方への指導経験がない」と回答した方のみ回答
※ グラフ内の数字は割合を表記

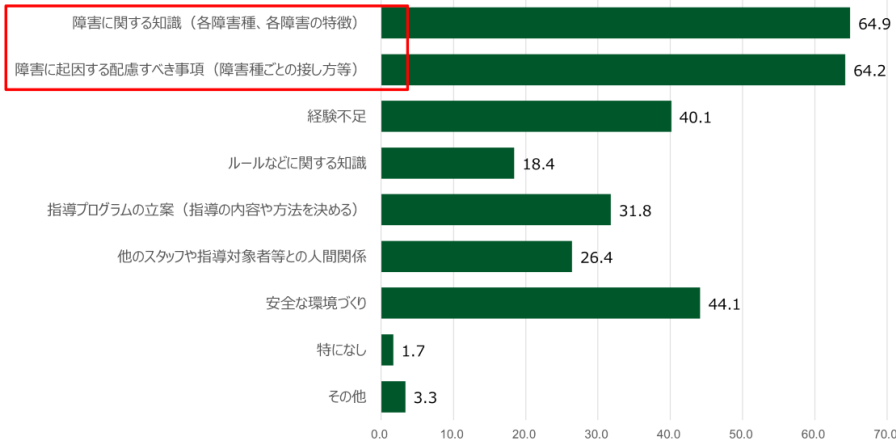
指導機会がないことを除けば、知識や経験がないために指導していない、との回答が多い

＜出典＞令和7年度スポーツ庁委託事業「バラスポーツ推進プロジェクト（スポーツ指導者やボランティア等のスポーツを支える人のための障害者対応指導ツールの改定等）」において実施した、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者に対するアンケート調査結果



障害のある方へのスポーツ指導時の課題

障害のある方へのスポーツ指導時の課題（複数選択可）
(n=299)



※ 「障害のある方への指導経験の有無」に関する設問で「障害のある方への指導経験がある」と回答した方のみ回答
※ グラフ内の数字は割合を表記

指導時に「障害に関する知識（障害種、各障害の特徴）」、「障害に起因する配慮すべき事項（障害種ごとの接し方等）」が課題となっている、との回答が多い。

＜出典＞令和7年度スポーツ庁委託事業「バラスポーツ推進プロジェクト（スポーツ指導者やボランティア等のスポーツを支える人のための障害者対応指導ツールの改定等）」において実施した、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者に対するアンケート調査結果

主要な課題の背景要因についての分析

(スポーツの実施状況に大きな地域格差が生じている要因)

- ・地域ごとのスポーツ実施状況の違いに因果関係のある特定の要因を挙げることは難しいが、例えば以下の要素が考えられる。

(例)

- ・気候・地理的条件による違い

例) 冬季の積雪、気温・日照時間等の自然環境条件による違い

- ・生活・都市環境的条件による違い

例) 公共交通機関が発達している都市部と車社会の地方部での生活行動様式の違い

- ・その他のスポーツ環境による違い

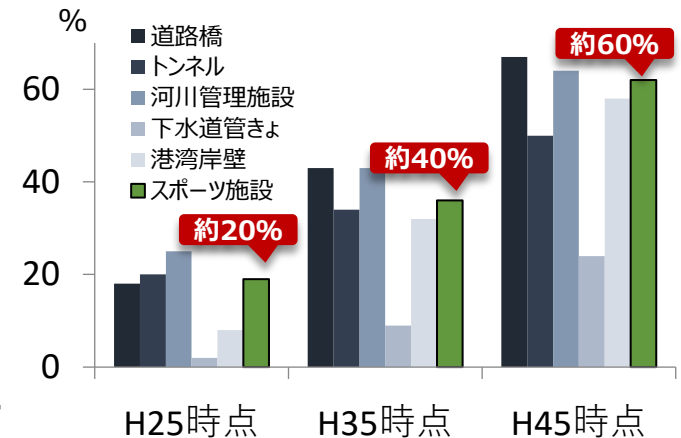
例) 地域における公共・民間スポーツ施設、自治体のスポーツ振興施策、プロスポーツ等の充実度

主要な課題の背景要因についての分析

(我が国の体育・スポーツ施設の現状)

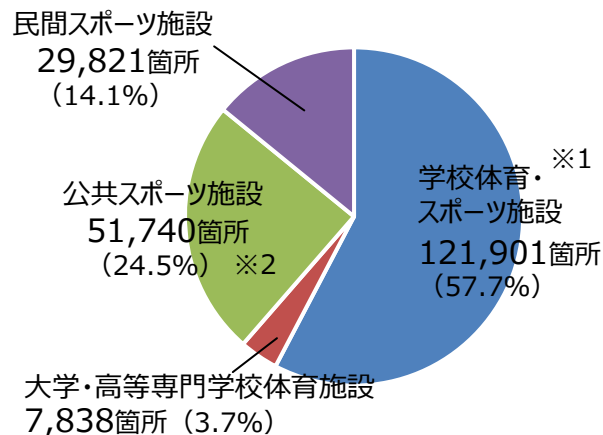
- ・我が国の体育・スポーツ施設のうち、約6割を占める学校体育・スポーツ施設を地域へ開放する取組は増加傾向にあるが、更なる推進には管理の効率化等の対応も必要。
- ・スポーツ施設の老朽化が進んでおり、その対応も求められる。

建築後50年以上経過する公共施設の割合



出典：国土交通省HP (http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/maintenance/02research/02_01.html)、スポーツ庁「スポーツ施設政策に関する調査研究報告書」よりスポーツ庁作成
※スポーツ施設についてはH25時点の30市町村のサンプリング調査
※スポーツ施設以外の施設に関する注釈は国土交通省HP参照

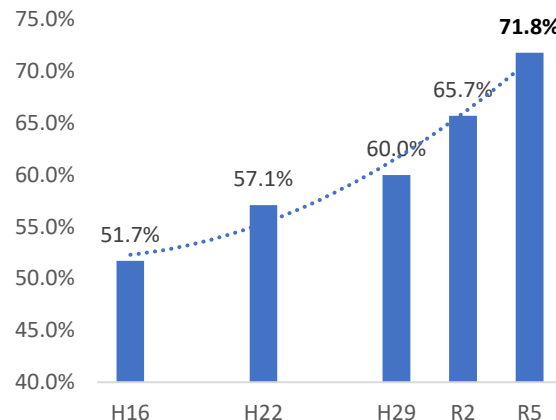
我が国の体育・スポーツ施設数
(令和3年10月1日現在)



※1「学校体育・スポーツ施設」とは、公（組合立を含む）私立（株式会社立を含む）の小・中・高等学校、義務教育学校、中等教育学校、特別支援学校、専修学校、各種学校の体育・スポーツ施設を指す。

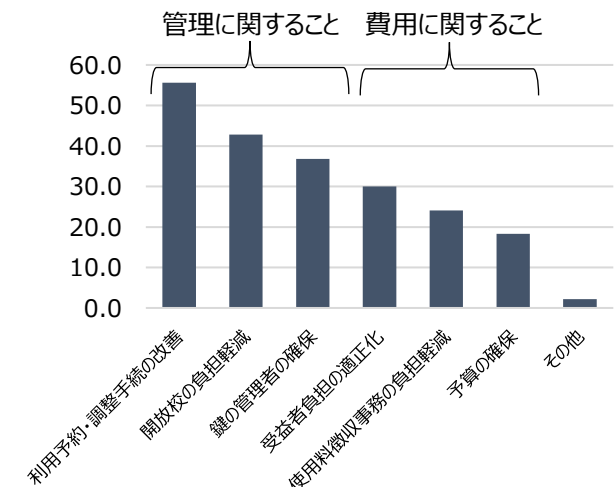
※2「公共スポーツ施設」とは、社会体育施設、公立社会教育施設に附帯するスポーツ施設を指す。

学校体育施設開放頻度（平日）の推移



※公（組合立を含む）立小・中・高等学校を対象とする。スポーツ庁「令和3年度体育・スポーツ施設現況調査」

学校体育施設開放の課題
(市区町村・複数回答可)



主要な課題の背景要因についての分析

(スポーツ事故が生じる要因)

<実施者の要因>

- ・コンディションの問題(休養・栄養の不足、体調不良等)
- ・自身の筋力や体力・スキルに見合わないスポーツの実施 等

<指導者の要因>

- ・指導上の配慮の不足(科学的知見の不足、実施者の技能レベルにあわない指導)
- ・緊急時対応能力の不足(応急手当、AEDの判断等)

<環境要因>

- ・気象条件(猛暑による熱中症、落雷、その他自然環境要因)
- ・施設・設備の不備

<運営・管理者の要因>

- ・安全計画・マニュアルの未整備
- ・人員配置の不備(監視者不足) 等