

構成上の変更点

第21回健康スポーツ部会 取りまとめ案

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

1. 趣旨
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
 - 2) 目的を持った運動・スポーツの実施状況
3. 目的を持った運動・スポーツの実施に係る課題
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
 - 2) 関係機関等に求められること

【参考資料】



第22回健康スポーツ部会 取りまとめ案

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(案) ～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

1. はじめに
2. **推進のねらい**
 - (1) **スポーツの捉え方**
 - (2) **心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施**
 - (3) **ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ**
 - (4) **推進により目指すもの**
3. **推進の方向性**
 - (1) **理解促進等のための普及啓発及び環境整備**
 - (2) **ハイパフォーマンスサポートでの知見の活用**
4. **国等に求められる対応策**

（構成上のその他の変更点）

- ・ 室伏長官や金岡先生のスライドを本文内に挿入。
- ・ 参考文献を各項の下段に注釈として記載。

目的を持った運動・スポーツの推進についての取りまとめ（案）の主な変更点について

内容の主な変更点

○「目的を持った運動・スポーツの推進」のねらいとその明確化：

- ・ 表題に「ライフパフォーマンスの向上に向けた」を加筆。
- ・ 1頁目の「はじめに」で「健康増進はもとより、QOL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も寄与できる」「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」と記述。

○ライフパフォーマンス向上の状態について記述：

- ・ 1頁の「1. はじめに」でライフパフォーマンスの向上の状態を「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」と記述。

○ライフパフォーマンスの向上に関し、その社会的意義の明確化：

- ・ 1頁の「1. はじめに」で「生きがいのある充実した生活を送ることも寄与できる」、8頁下段の「2. (4) 目的を持った運動・スポーツの推進により目指すもの」で「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される。また、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できる」と記述。

○ハイパフォーマンスをライフパフォーマンスの向上に活用することの重要性を記載：

- ・ 7頁の「2.(3)ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ」で、「ハイパフォーマンス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することは、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」ことを記述。
- ・ 8頁上段の「2. (3) ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ」で「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することが期待される」と記載。

○コンディショニングの定義の追加：

- ・ 2頁の「2.(1)スポーツの捉え方」の部分でコンディショニングの定義を「運動競技において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」と記載。

○目的を持った運動・スポーツの実施例を加筆：

- ・ 5-6頁の「2. (2)心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施」で、機能ごと（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）に目的を持った運動・スポーツの実施例を記述。

○国等に求められる対応策について、ライフパフォーマンスの向上の視点を新たに追加：

- ・ 10頁の「国等に求められる対応策」で、ライフパフォーマンスの向上のための目的を持った運動・スポーツの推進についての対応策を記述。²

第21回健康スポーツ部会（令和5年3月28日）における主な御意見（事務局における要約）

（「目的を持った運動・スポーツ」の表記について）

- ・本人は目的を意識していなくても、楽しいからスポーツをするというのでも良い。「目的に合わせた」という方が趣旨に合っているかもしれない。
- ・スポーツ庁の事業では「コンディショニング」という言葉が使われている。現状では、生活習慣病予防などをイメージしてしまうこともあるため、本来の趣旨が伝わるよう、文言を考え直しても良いのではないか。

（趣旨について）

- ・「目的を持った運動・スポーツ」の定義、何を新たに求めているかが分かりづらい。事例や実演などを通じ、これまで広がっていなかった新たな視点であることを理解。
- ・これまでスポーツ実施率を高めようとしてきたが、今後、事故や怪我予防を含め、スポーツの質も重視して進めていくということ、背景・ねらいとして明記してはどうか。
- ・競技パフォーマンスからライフパフォーマンスへの転換である。
- ・運動でけがをした人、運動嫌いの人など、競技スポーツのノウハウを健康スポーツの観点にも取り入れて対象ごとに施策に取り組むべき。
- ・運動処方をはじめとするこれまで現場で取り組まれてきたものと何が異なるのか。

（ターゲット層について）

- ・高度な目標であり、スポーツを推進する側の方が持つべき意識という印象。
- ・目的を持った運動・スポーツにより、特に効果が出るターゲット層はどこか明確にした方が良い。
- ・市民、通過点にある地方公共団体、スポーツ団体等にどのように届けるか、対象を明確にすべき。

（推進方策）

- ・例えば厚労省による生活習慣病対策やロコモ対策等、プレーヤーと目的との関係を明確にすべき。
- ・事例研究では、汎用性のあるアプローチを展開すべき。
- ・具体的な競技名などを示して広報すると分かりやすい。
- ・長期的視野で取り組んで行ってほしい。