

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～

- 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である。
 - 目的を持った運動・スポーツを実施し、**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**にも寄与できる。
- ※ 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
- ハイパフォーマンスサポート（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**一般の人々のライフパフォーマンスの向上につなげる**ことが期待されている。



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**、これまでのスポーツ実施率の向上のための取組に加え、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について国等に求められる対応策等も含めて取りまとめた。

推進のねらいと方向性

- 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なものとなっている。また、**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（※）**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**ものと捉えることができる。 ※ 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
- 運動・スポーツに関係する要素（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）から、目的を明確化して運動・スポーツを実施することによって、**心身に多様な変化**が与えられ、結果として**得られる効果や適応性が高まる**。
- そのため、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**、個人の適正及び健康状態に応じて、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**が求められる。また、ライフパフォーマンス向上のために、**ハイパフォーマンスサポートで得られた知見が生かされるような取組**が必要である。

国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、以下の取組を実施する。
 - ① **多くの国民が、ライフパフォーマンス向上を目指し、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普及啓発や環境整備**：実態やニーズ調査、実践事例の収集や効果に係る知見の集約と実証研究の成果の周知、実践モデルの創出、セルフチェックの周知啓発、指導者向けツール検討等
 - ② **ハイパフォーマンスサポートで得られた知見をライフパフォーマンス向上に生かすための取組**：知見や事例の収集、効果検証とその周知等