

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・スポーツの推進のための工程表①（案）

対応策	令和 5 年度	令和 6 年度	令和 7 年度
1. 知見の集約と実証研究の推進及び得られた成果の周知			
(1)ー① 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	コンディショニングに関する研究（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）の実施【R4～5年度】	調査研究で得られた成果の活用、周知等	
(1)ー③ 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	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・スポーツを推進していくため、以下の調査研究を実施【R5～6年度】 ・ 目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査 ・ 運動・スポーツの実施を促進するセンシングデバイスを含む計測機器で得られたデータの活用方法等に関する調査研究		調査研究で得られた ・ 目的を持った運動・スポーツの実践プログラム（方法例） ・ 計測機器から得られたデータ活用方法等の活用、周知等
(2)ー① 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			
(2)ー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			ライフパフォーマンスの向上を目指し、多様なコンディショニングを気軽に行える環境を整備するため、以下の実証研究等を実施【取組内容の例】
			・ コンディショニング手法の開発に向けた身体活動量等のデータ測定・収集等・分析に関する実証研究、及び、測定・収集したデータの互換・結合・統合に関する研究 ・ 多様なコンディショニング手法の研究・開発 ・ ネットワーク等を用いて適切なコンディショニング手法を提供するための研究等 <令和6年度予算概算要求>
			※ 関係機関等と連携しながら取組を推進

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・スポーツの推進のための工程表②（案）

対応策	令和５年度	令和６年度	令和７年度
2. 実施促進に係る環境整備の推進			
(1)－② 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	地方公共団体、関係団体、民間企業等が行う、目的を持った運動・スポーツの推進に係る取組の支援（運動・スポーツ習慣化促進事業やSIL推進プロジェクトの実施、好事例の横展開等）		
	※ 1. の調査研究で得られた成果も活用して取組を推進 ※ 地方公共団体、関係団体・関係機関、関係省庁等との連携を図りながら取組を推進		
3. モデル創出の支援、実践モデルの推進			
(1)－④ 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を推進	目的を持った運動・スポーツの推進に係る取組モデルの創出、その横展開や知見の提供（SIL推進プロジェクト（スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業等）や運動・スポーツ習慣化促進事業の実施等）		
	※ 1. の調査研究で得られた成果も活用して取組を推進 ※ 民間事業者や地方公共団体等と連携を図りながら取組を推進		
4. セルフチェック等の周知啓発と指導者のためのツール等の検討・作成			
(1)－⑤ 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	セルフチェック等の身体状態の事前確認に関する周知啓発（SIL推進プロジェクト（長官、有識者等によるセミナー等の開催）の実施、地方公共団体や関係団体等が主催する大会や講演会等の機会の活用等）		
	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・スポーツの推進に係る調査研究（セルフチェックに係る指導者育成のためのカリキュラム・ツール等の作成）の実施【R5～6年度】		セルフチェックに係る指導者育成のためのカリキュラム・ツール等の周知、セミナーの開催
	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等の作成・提供【R5年度】		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等の周知
	※ 1. の調査研究で得られた成果も活用して取組を推進		
(1)－⑥ 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			

(参考資料一覧)

1. 知見の集約と実証研究の推進及び得られた成果の周知

- Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」コンディショニングに関する研究（概要）
- 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」における「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」（概要）
- Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」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・スポーツの推進に係る調査研究」（概要）

2. 実施促進に係る環境整備の推進

- 令和5年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」（概要）
- 令和5年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」（採択事例：目的を持った運動・スポーツ関係）

3. モデル創出の支援、実践モデルの推進

- 令和5年度「Sport in Life推進プロジェクト」スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業（概要）
- 令和5年度「Sport in Life推進プロジェクト」スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業（採択事例：目的を持った運動・スポーツ関係）

4. セルフチェック等の周知啓発と指導者のためのツール等の検討・作成

- 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
- 室伏長官による「3ヵ月チャレンジ 身体機能向上プログラム」を開催
- Sport in Life推進プロジェクト「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等の作成・提供」（概要）

Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 コンディショニングに関する研究（概要）



事業の趣旨

- 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**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

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

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業、実施中）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

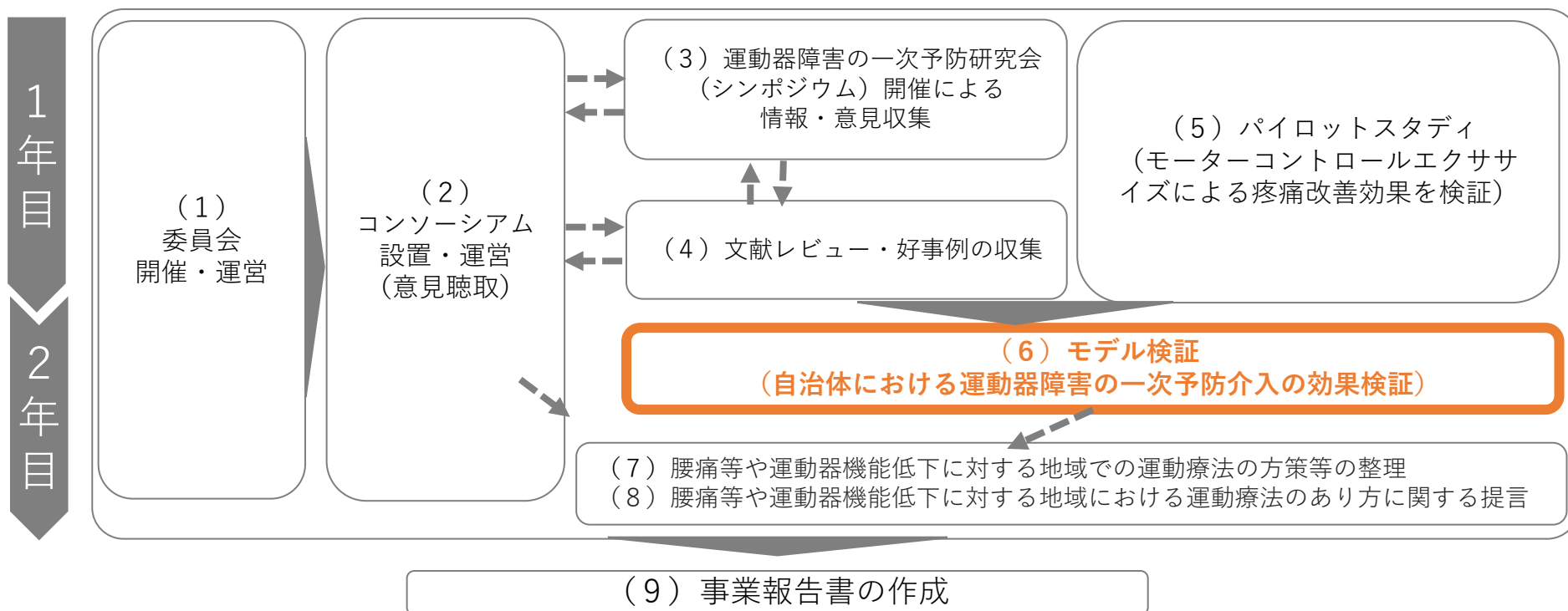
【今後の施策目標】

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

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」における 「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」（概要）

本研究の 目標

東京大会を含むアスリートに対しての運動器機能改善のための多職種連携による運動療法に関する調査を実施し、腰痛等や運動器機能低下に対する地域での運動療法モデルの提案・検証及び地域における運動療法のあり方に関する提言をまとめる。



目的のある運動の効果検証・オリパラレガシーの一般への普及
(多職種連携アプローチの自治体での介入効果検証)

Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 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・スポーツの推進に係る調査研究（概要）



事業の趣旨

- 運動・スポーツは、体力の維持・向上、体重管理、自己免疫力の向上、ストレス解消等、心身の健康の保持増進に様々な効果が期待できる。
- こうした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、運動・スポーツ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。
- このように目的を定め、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も寄与できる。
- こうしたことを踏まえ、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、先進デジタル技術を活用した機器及びプラットフォーム等も活用しつつ、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、以下の事業を実施する。

調査研究事業名	事業内容（概要）
1. 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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査	・ 目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態及びニーズ調査 ・ 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・科学の知見や事例等の集約・整理 ・ 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・スポーツの実践プログラム（方法例）の検討・提案
2. 指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成	・ 目的を持った運動・スポーツ（今回はスポーツ庁のセルフチェックと改善エクササイズ）を指導する者に対して、指導のための手引きやツール、カリキュラムの作成 ・ 指導者育成のためのセミナーの開催
3. 運動・スポーツの欲求等を高め、多くの人々の運動・スポーツの実施を促進するセンシングデバイスを含む計測機器で得られたデータの活用方法等に関する調査研究	・ センシングデバイスを含む計測機器から得られたデータを活用した取組等の実態調査 ・ センシングデバイスを含む計測機器で運動・スポーツの実施を促進する方法等の仮説立案と実証研究

公募期間 令和5年8月31日～9月21日

実施期間 契約締結日～令和6年度（2カ年事業（予定））

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。

令和5年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」(概要)

事業の趣旨

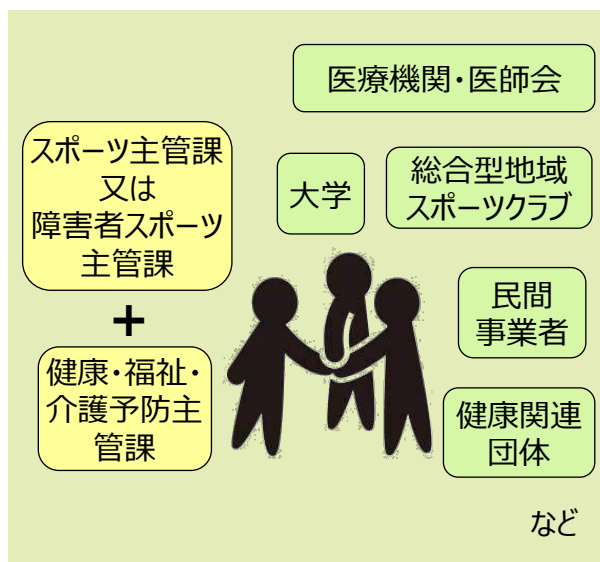
【都道府県・市町村に対する補助事業(定額)】

- 地域の実情に応じて、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(有疾患者や高齢者、障害者等)や、運動・スポーツの無関心層や未実施層を含め、より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。

取組内容

体制整備の取組【必須事項】

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



習慣化させるための取組【必須事項】

- 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 障害の有る人が、ない人と一体となった形で運動・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】

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た情報提供や相談を行う窓口の設置



② 官学連携

地域の大学等に備わる専門的知識や施設の活用



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の作成・活用

公募期間 令和5年3月9日～4月20日
令和5年5月30日～7月3日(追加公募)

取組の実施期間 交付内定日～令和6年3月末

地方公共団体名：山形県南陽市

取組名称：休日部活動の地域移行の機会を活かして

子育て世代の女性の運動・スポーツへの関心を高めるコンディショニング教室

1. 取組の概要

○コンディショニングプログラムの実施にむけた「指導者育成」

- ・持続可能な取組とするため、コンディショニング指導者の人材育成研修会を実施。
- ・指導者育成プログラムは、4日間程度の基礎研修とその後のブラッシュアップ研修により行う。
- ・プログラム内容 ①コンディショニング概論 ②機能的動作の原理原則 ③コーチングスキル
④コンディショニングエクササイズ ⑤コンディショニング指導練習

○コンディショニングの「教室運営」

- ・コンディショニングコーチ有資格者が、参加者80名を対象に、個々人の体力に応じたプログラムを提供。
- ・開催場所・日時は、市内公共施設等を拠点に土日に対面教室を開催。開催時間は毎回1時間程度。
- ・参加者に対しては月2回以上の参加を推奨する。
- ・運動教室時、参加者全員での健康相談や健康教室も開催し、体力向上とともにライフパフォーマンスの向上を目指す。
- ・コンディショニング教室前後にアンケート調査および体力測定・体組成測定等を行い、その変化を評価。

2. 期待される効果等

- 子育て中の女性に取り組むことのできる新たなアプローチとして、あらゆる運動・スポーツ・ヘルスケアの基礎部となるコンディショニングを主にした運動指導の方法等を確立。
- また、子から親への働きかけを促すことで、親のスポーツに関する意識を見直す機会とし、運動・スポーツの習慣化につなげる。
- 運動面だけでなくメンタル面など含めたライフパフォーマンス向上が期待できるプログラムとすることで、運動機能向上だけでなく毎日の生活で効果が実感できるようにする。
- 他の自治体やオリンピック、アスリートの取組を紹介してコンディショニングの有効性についての理解を促し、参加者の習慣化につなげる。

令和5年度「Sport in Life推進プロジェクト」 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業（概要）

事業の趣旨

【SILコンソーシアム加盟団体等を対象として公募を行う委託事業】

- Sport in Lifeコンソーシアムの加盟団体等が連携し、ライフスタイルの変化や先端技術を取り入れたスポーツの広がりなども捉え、生活の中でスポーツに親しむ時間や環境を確保することができる新たな取組を創出し、その横展開や知見の提供に寄与するモデルとなる先進事例の形成を目指す。

事業の内容

■ 取組モデル創出事業の実施

スポーツ人口拡大に向け、従来の枠に囚われない新たなアプローチによる取組を実施する。取組内容は下記①～⑦を踏まえた上で自由に企画するものとする。

- ① 生活にスポーツを取り入れること（共通テーマ）
- ② 昨今の社会状況・トレンド等の考慮
- ③ 取組の汎用性
- ④ ターゲットに応じた運動・スポーツの効果や促進要因等の分析と仮説の設定

⑤ 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

- ⑥ 事業の継続性
- ⑦ 副次的な効果

運動・スポーツは心身の健康の保持増進に様々な効果が期待でき、この効果を高めるためには、心身の機能へ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。このように目的を定め、心身に多様な変化を与える運動・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、生涯にわたりスポーツを楽しむこと、QOL（生活の質）を高めることなどにも寄与できる。

運動の要素をスポーツ生理学的に区分けすると、運動器系、モーターコントロール系、持久系、メンタル系の4つに大きく分けられ、運動の目的を明確化することができる。例えば、ウォーキングの一般的な効果として、生活習慣病予防、多幸福感等の脳への変化、うつ抑制・認知機能の向上等（メンタル系）の効果が期待される。他方、速度や歩幅を増大させたウォーキングは下肢筋力の向上（運動器系）、不整地でのウォーキングは姿勢制御能力の向上（モーターコントロール系）、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の効果が高まること（持久系）が期待される。

このように、高めたい心身機能を踏まえて実施方法に変化を加えることで、心身機能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。本事業においても、この「目的を持った運動・スポーツ」を採り入れた取組であることが望ましい。

※ 目的を持った運動・スポーツの参考情報（講演の動画）

A) 第21回スポーツ審議会健康スポーツ部会“目的を持った運動・スポーツ”（56分頃より）

<https://www.youtube.com/watch?v=i8IXiBwuOIU>

配布資料 https://www.mext.go.jp/sports/content/20230328-spt_kensport02-000027269_06.pdf

B) 「スポーツを通じた健康な地域づくり」セミナー

<https://www.youtube.com/watch?v=H949WfOGgIA>

公募期間 令和5年5月31日 ～ 6月28日
実施期間 契約締結日 ～ 令和6年3月8日

代表団体名：早稲田大学スポーツ科学学術院

取組名称：企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入がスポーツ実施率および労働生産性に与える影響

1. 取組の概要

労働時間、通勤時間が比較的長く、平日に運動を実施することが困難である20-50歳代の企業勤務者に対し、勤務時間の中でモーターコントロールエクササイズ（MCEx）を企業内やオンライン指導によって導入する。

（※）MCExはピラティスやヨガという名称で普及

- 平日の昼休みに、30名程度を1グループとする集団で約20-30分間のMCExを実施
- オンラインまたは対面で週2回の頻度で3ヶ月間実施
- 介入前後の身体機能（KOJI AWARENESS）、健康関連QOL(SF-36)、プレゼンティーズム（労働生産性）、スポーツ実施率などを評価



2. 期待される効果等

- スポーツ庁が実施した世論調査において、
 - ・ 成人の週1回以上のスポーツ実施率は52.3%
 - ・ 本事業の主対象となる20～50代のスポーツ実施率はそれぞれ45%程
 - ・ 「運動・スポーツをしているが、定期的ではない」層が35%、となっている。

このスポーツ実施率の向上を妨げる要因は、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」などの外的要因と内的要因であり、本事業のように業務時間内（昼休み）に運動を行うことで、まずは外的要因を利用し、その後、KOJI AWARENESSにより身体機能を評価（セルフチェック）し、自ら採点することで身体機能の現状に気づくことができ、運動意欲の向上に繋がると考える。

- また、運動介入の方法、及び運動介入を行うことで得られるスポーツ実施率、労働生産性、従業員のQOLなどを数値で示すことが可能となり、事業を導入するに当たり説得力を生み、他の企業、団体、地域等で、同様の取組が可能になると考える。

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！



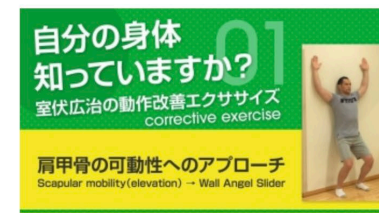
【肩甲骨の可動性】Scapular mobility (elevation)

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、水泳などに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)

室伏長官による「3カ月チャレンジ 身体機能向上プログラム」を開催

日時：令和5年6月26日（月）16:00～18:00

会場：文部科学省 講堂

参加者：Sport in Life加盟の38企業・団体等から58名

実施内容：

- ①講演：ライフパフォーマンスの向上を目指して自分の身体を知り、身体機能の維持・向上を目的としたエクササイズを行う重要性
- ②実技：スポーツ庁のセルフチェックと改善エクササイズの実施



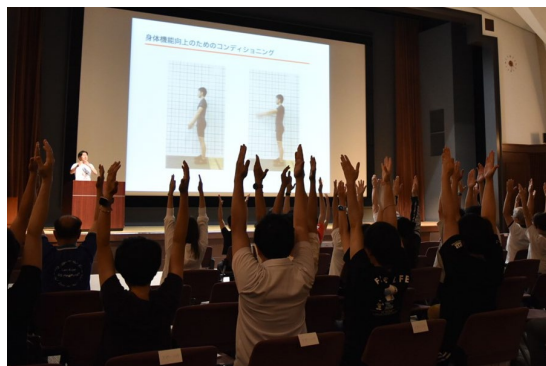
円の形をキープしたまま身体を回転させることで
胸まわりの可動域を改善



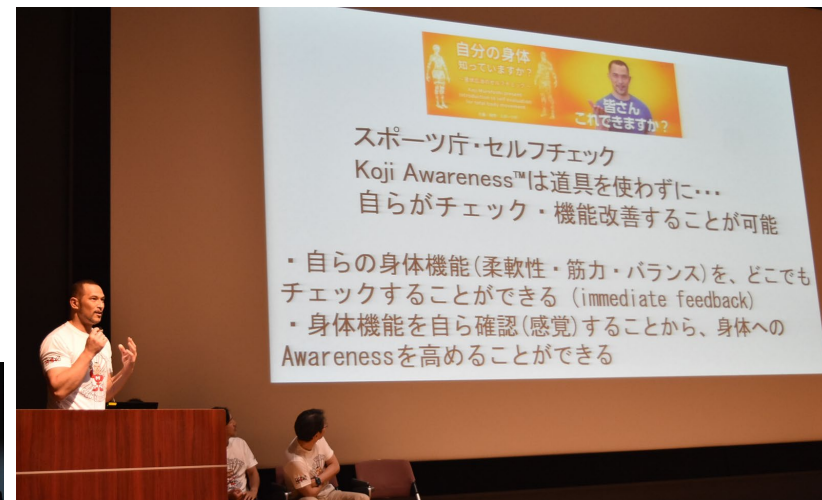
体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動
下半身へアプローチする



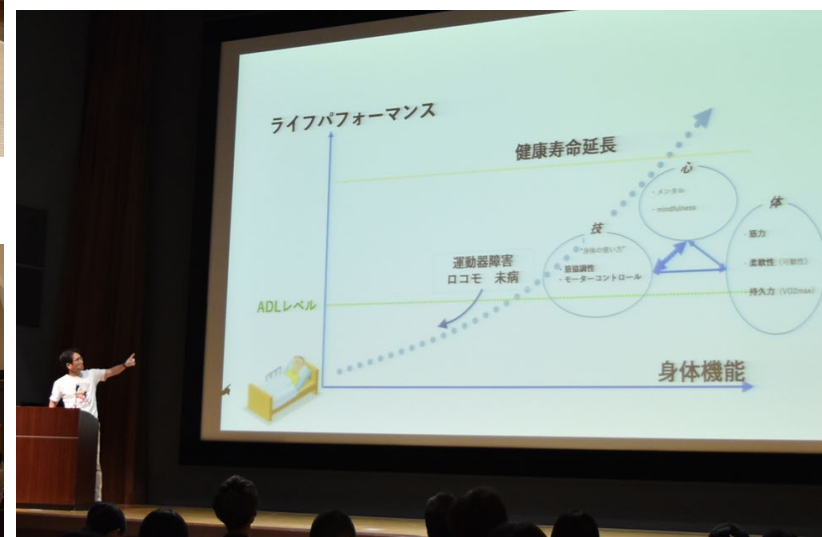
横坐りの上下運動で股関節の動きを引き出す



肩の機能の状態と腰痛の関係性等について説明



スポーツ庁のセルフチェックで身体機能を自らチェックし、機能改善できることを説明



ライフパフォーマンスの向上に向けた運動・スポーツの実施とその意義を説明

事業の趣旨

- 働く世代（20～50代）の運動・スポーツ実施率は、全体に比べ低い傾向にある。
- 一方、働く世代は、職域健診や特定健診等の結果に基づき、看護職等により保健指導が実施されているところであり、こうした機会をきっかけに、自主的かつ自律的な運動・スポーツの実施を促進されることが必要である。
- そのため、運動指導を行う看護職等が、効果的かつ楽しさや喜びを見いだせるような指導を行えるよう、運動・スポーツの心身に及ぼす効果やスポーツと健康に関する情報、運動・スポーツ関連資源等をまとめた指導者向けツール等を作成し、広く関係者に提供することを目指す。

事業の内容

(1) 調査・分析等

保健師等により実施される運動・スポーツに関する指導の課題やニーズ等に係る調査・分析を実施

(2) 有識者会議の設置・運営

スポーツ医科学や運動指導等の専門家、スポーツ関係団体、健診機関、職域等の関係団体等の有識者から構成される会議を設置し、ツール等の内容や提供、周知に係る協議を実施

(3) 働く世代向けツール等の作成・提供・周知

<想定するツール使用者>

働く世代を対象に生活習慣病予防、運動習慣化等の保健指導を行う看護職、運動・スポーツに係る保健指導に携わる者等

<主な内容>

- * 安全で効果的、効率的に運動の効果を得るための留意点（**目的を持った運動スポーツの考え方の説明**を含む）
- * オンラインで運動に関する保健指導を行う際の留意点
- * **目的を達成する**（例：血糖値を10下げる、困っている症状を緩和する等）**ための運動・スポーツの具体例の紹介・提案**（心身の機能に及ぼす効果及び新たに運動・スポーツに取り組む際のポイントや留意点を含む）
- * 運動・スポーツ実施前の確認（**セルフチェック**等）について