

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・スポーツを推進するための周知啓発について（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」（令和5年8月7日スポーツ庁取りまとめ）に関する周知啓発に当たっては、下記1. に示した基本的な考え方に基づき、下記2. で掲げたような具体的な取組を進めていく。

記

1. 基本的な考え方

(1) 基本事項

- 性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々の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（以下単に「目的を持った運動・スポーツ」という。）を推進するため、周知啓発の対象となる層に応じて、分かりやすく情報発信を行う。
- 目的を持った運動・スポーツ等に関し、エビデンスに基づく情報を分かりやすく発信する。また、調査研究で得られた成果を広く周知する。

(2) 戦略的な周知啓発

- ① 地方公共団体や民間事業者、関係団体・機関、関係省庁、関係学会、大学・研究機関等の様々な主体と連携・協力し、目的を持った運動・スポーツを推進する重要性を関係者に理解してもらうための情報発信を行うとともに、「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」や「セルフチェック[※]」等の発信源の多様化を図る。
- ② SNS や動画配信サイト等の多様なメディア、インフルエンサー、デジタルツール（eラーニング等）等を積極的に活用し、目的を持った運動・スポーツの趣旨を多く国民に知ってもらうための「キッカケ」作りを進める。
- ③ スポーツ庁の既存事業を活用し、目的を持った運動・スポーツに係る地方公共団体や民間事業者等による取組を支援する。
- ④ 関係者が活用できるツールや国民一般に向けたツール等を作成し、広く周知する。

[※] 室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

2. 具体的な取組

(1) 様々な主体と連携・協力した情報発信

① 関係者に対する情報発信、発信源の多様化

- 大学・研究機関等の有識者や研究者、専門職等への周知啓発を図るため、関連学会（体育・スポーツ、医学等）の大会・学術集会に、長官をはじめとするスポーツ庁職員が参加し講演等を行い、「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」や「セルフチェック」等に関する情報を積極的に発信する。
なお、当該大会・学術集会が、学会や団体の公認資格の更新等のために必要な研修や単位等になっているものがあることにも留意する。
- 大学等が主催する講演会等において、スポーツ庁職員が「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」や「セルフチェック」等について講演等を行う場合には、できるだけ多くの学生等が聴講できるよう、大学等と連携した周知等にも留意する。
- 他省庁や関係団体・機関が主催するイベント等において、連携・協力を図り、「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」等に関するスポーツ庁の取組を情報発信する。
- 地方公共団体の学校体育の関係者が集まる機会等を活用し、「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」等に関するスポーツ庁の取組を情報提供する。

② 既存事業の活用

- 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」や運動・スポーツ習慣化促進事業の取組の中に目的を持った運動・スポーツの要素を包含することで、地方公共団体、関係団体、民間事業者等が行う取組を支援する。
- Sport in Life コンソーシアムを活用し、企業が社内の研修や掲示板等を用いて従業員に身体診断「セルフチェック」動画等を周知するような取組を支援する。
- 既に社会実装されている目的を持った運動・スポーツに係る取組や調査研究で得られた成果をスポーツ庁や Sport in Life 推進プロジェクトのホームページ等で積極的に発信する。

③ 関係者に向けたツール等の作成

- 運動・スポーツを指導する者に対して、国民の目的を持った運動・スポーツ等の実践を支援するためのツール等を作成する。

(2) 多く国民に知ってもらうための「キッカケ」作り

① 国民一般への周知啓発

- 「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」という言葉をスポーツ庁や Sport in Life プロジェクトのホームページ等で紹介するなど、多くの人に見てもらえるような機会を増やす。
- 無関心層、障害のある人を含めた多様な層に向けて、スポーツ庁の取組を知ってもらう「キッカケ」作りのために、メディア（長官のテレビ出演、雑誌取材、記者懇談会、SNS、YouTube 配信など）等を活用した情報発信を行う。

② 国民に向けたツール等の作成

- 「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」に関し、平易な用語で、視覚的にも分かりやすく、簡潔に伝える。また、ライフパフォーマンスの向上がどのような状態なのかを具体的に示した、わかりやすい説明資料を作成し、情報を提供する。
- それぞれのライフスタイルに合わせた目的を持った運動・スポーツの実践プログラム（実施例）を提示する。

(参考) スポーツ庁における周知啓発の主な取組実績

○ 関係学会の大会・学術集会での周知啓発

- ・ 第33回臨床スポーツ医学会（令和4年11月）特別講演「国民が心身ともに健康で安全安心にスポーツに参加できる仕組み-感動していただけるスポーツ界へ」（室伏長官）
- ・ 第34回臨床スポーツ医学会（令和5年11月）特別講演「スポーツのコンディショニングを活かした、国民のライフパフォーマンス向上に向けた取り組み」（室伏長官）
- ・ 第7回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会（令和5年11月）特別講演「国民のライフパフォーマンス向上に向けた取組」（室伏長官）

○ 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発

- ・ 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」（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在り方に関する研究。令和4～5年度）におけるコンソーシアムを通じた学識経験者等との連携
- ・ 第82回全国産業安全衛生大会（令和5年9月、主催：中央労働災害防止協会、後援：厚生労働省、スポーツ庁ほか）総合集会での特別講演「スポーツで未来を創る～ライフパフォーマンスの向上のためにスポーツが果たす役割～」（室伏長官）
- ・ 「スポーツの日」中央記念行事スポーツ祭り2023（令和5年10月、主催：日本スポーツ振興センター、日本スポーツ協会、日本オリンピック委員会、スポーツ庁）講演（室伏長官）
- ・ 第35回全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック笑顔のえひめ2023）（令和5年10月、主催：厚生労働省、愛媛県、長寿社会開発センター、共催：スポーツ庁）スポーツ庁によるセルフチェック体験をブース設営
- ・ 第12回健康寿命を延ばそう！アワード表彰式（令和5年11月、主催：厚生労働省、スポーツ庁）栗山英樹氏（令和5年度「スマート・ライフ・プロジェクト」オフィシャルアンバサダー）とのトークセッション（室伏長官）

○ 大学と連携した周知啓発

- ・ 札幌医科大学と連携し、講演を学生が聴講できるように講演情報を周知：札幌医科大学スポーツ医学特別講演会（令和5年6月）での特別講演「これからのスポーツの目指す役割～コンディショニングの社会実装を目指した取組～」（室伏長官）

- ・ 宮崎大学と連携し、講演を学生が聴講できるように講演情報を周知：第 34 回臨床スポーツ医学会学術集会（令和 5 年 11 月）での特別講演「スポーツのコンディショニングを活かした、国民のライフパフォーマンス向上に向けた取り組み」（室伏長官）

○ Sport in Life 推進プロジェクトを活用した周知啓発

- ・ 室伏長官による「3か月チャレンジ 身体機能向上プログラム」の開催（令和 5 年 6 月）
- ・ 企業の社内研修における「セルフチェック」動画の e ラーニング導入、社内サイネージや社内イントラを活用した動画の配信・掲載（3 社）
- ・ 第 2 回「Sport in Life アワード」表彰式（令和 5 年 3 月）での講演「目的を持ったスポーツ・運動の実施についての取組～目的を定め、心身に多様な変化を与える～」（室伏長官）

○ メディア・ホームページ等を活用した周知啓発

- ・ NHK「おはスポ筋肉体操」出演（放送：令和 5 年 4 月 4 日、11 日、18 日、25 日）（室伏長官）。4 月 4 日と 18 日の出演回に「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を紹介・実演
- ・ NHK「おはよう日本」による「3か月チャレンジ 身体機能向上プログラム」の取材（放送：令和 5 年 6 月）（室伏長官）
- ・ NHK「おはよう日本」による「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」の取材（放送：令和 5 年 9 月）（室伏長官）
- ・ TBS「日曜日の初耳学」出演（放送日：令和 5 年 9 月 17 日）（室伏長官）
- ・ 日経 BP「日経ヘルス」秋号・特集（カラー 8 頁）（室伏長官）
- ・ スポーツ庁長官記者懇談会（令和 5 年 4 月、6 月、11 月）
- ・ 「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」の取りまとめをスポーツ庁ホームページに掲載（令和 5 年 8 月）。また、トップページでトレンドキーワードとして「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」※を紹介。※クリックすると、詳細を確認できる。
- ・ Sport in Life プロジェクトのホームページのトップページで『「目的を持った運動・スポーツ」とは？』※を紹介。※クリックすると、詳細を確認できる。
- ・ 各メディア露出の際の SNS 発信

(参考資料一覧)

- 1. スポーツ庁における周知啓発の取組実績一覧**
- 2. 関係学会の大会・学術集会での周知啓発**
- 3. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発**
- 4. 大学と連携した周知啓発**
- 5. Sport in Life推進プロジェクトを活用した周知啓発**
- 6. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発**

1. スポーツ庁における周知啓発の取組実績一覧

年度	月	内容	区分	テーマ	実施者
令和4年度	11月	第33回臨床スポーツ医学会学術集会	講演	国民が心身ともに健康で安全安心にスポーツに参加できる仕組み -感動していただけるスポーツ界へ	室伏長官
	3月	第2回「Sport in Life アワード」(表彰)	座談会	目的を持ったスポーツ・運動の実施についての取組～目的を定め、 心身に多様な変化を与える～	室伏長官
令和5年度	4月	スポーツ庁長官記者懇談会(第69回)	記者懇談会		室伏長官
	6月	スポーツ庁長官記者懇談会(第70回)	記者懇談会		室伏長官
	6月	Sport in Life推進プロジェクト	セミナー開催	3ヵ月チャレンジ 身体機能向上プログラム	室伏長官
	6月	札幌医科大学スポーツ医学特別講演会	講演	これからのスポーツの目指す役割～コンディショニングの社会実装を 目指した取組～	室伏長官
	7月	スポーツ健康産業シンポジウム	講演	Sport in Life等の取り組みについて	健康スポーツ課長補佐
	9月	都道府県・指定都市スポーツ主管課長会議	会議	健康スポーツ課の取組について	健康スポーツ課長補佐
	9月	健康経営実践勉強会	講演	スポーツによる健康増進	健康スポーツ課長
	9月	第82回全国産業安全衛生大会	講演	スポーツで未来を創る ～ライフパフォーマンスの向上のためにスポー ツが果たす役割～	室伏長官
	9月	TBS「日曜日の初耳学」出演	TV出演	誰でも簡単にできる健康な体作りの方法	室伏長官
	10月	日経BP「日経ヘルス」秋号	雑誌取材	一生使えるカラダ教室	室伏長官
	10月	令和5年度「スポーツの日」中央記念行事 スポーツ祭り 2023	講演	スポーツ庁長官によるセルフチェックと改善エクササイズ	室伏長官
	11月	第10回サルコペニア・フレイル学会	講演	スポーツによる健康増進と関連のスポーツ庁の施策	健康スポーツ課長
11月	第7回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会	講演	国民のライフパフォーマンス向上に向けた取組	室伏長官	
11月	スポーツ庁長官記者懇談会(第71回)	記者懇談会		室伏長官	
11月	第34回臨床スポーツ医学会学術集会	講演	スポーツのコンディショニングを活かした、国民のライフパフォーマンス 向上に向けたと取り組み	室伏長官	
11月	第12回健康寿命を延ばそう!アワード(表彰)	座談会	スペシャルトークセッション	室伏長官 ⁷	

2. 関係学会の大会・学術集会での周知啓発

開催年月	学会名	講演区分	講演名	発表者
令和4年11月	第33回臨床スポーツ医学学会学術集会	特別講演	「国民が心身ともに健康で安全安心にスポーツに参加できる仕組み-感動していただけるスポーツ界へ」	室伏長官
令和5年11月	第34回臨床スポーツ医学学会学術集会	特別講演	「スポーツのコンディショニングを活かした、国民のライフパフォーマンス向上に向けた取り組み」	室伏長官
令和5年11月	第7回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会	特別講演	「国民のライフパフォーマンス向上に向けた取組」	室伏長官
令和5年11月	第10回サルコペニア・フレイル学会	シンポジウム	「スポーツによる健康増進と関連のスポーツ庁の施策」	健康スポーツ課長

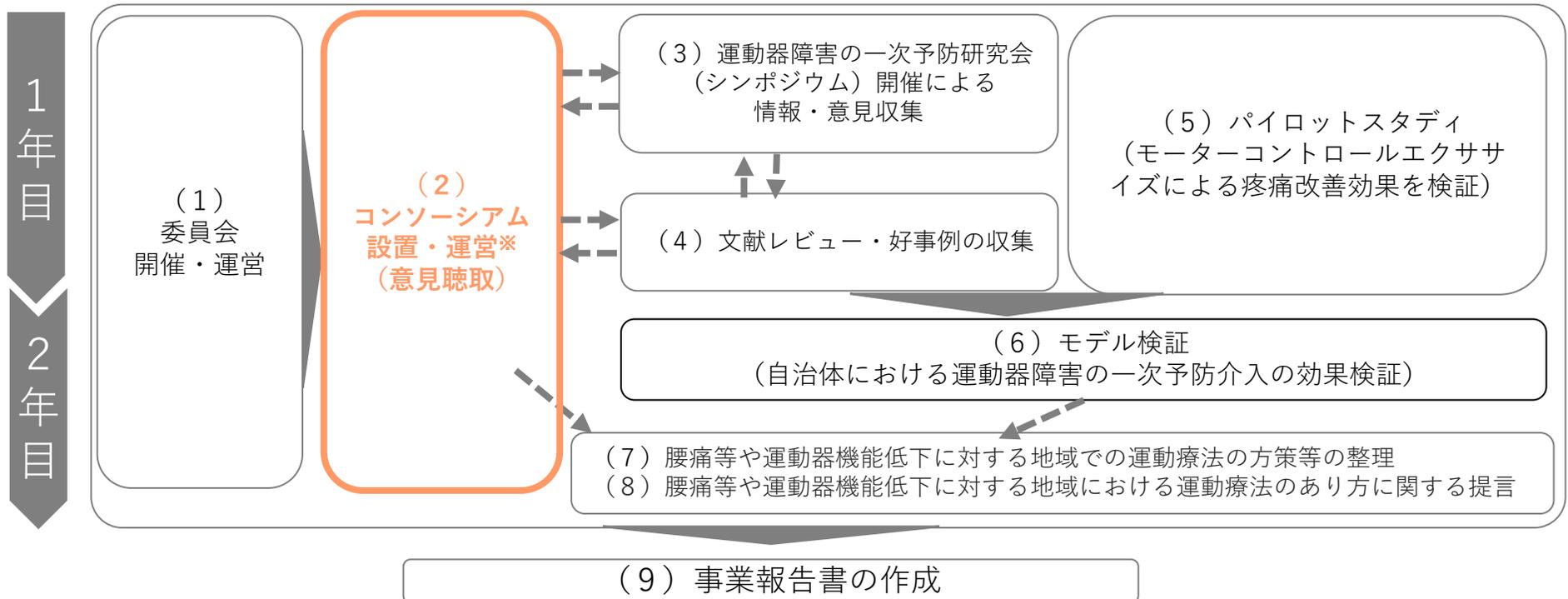
3. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発①

「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在り方に関する研究)

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。



※本コンソーシアムは、学識経験者等が参集し、モデル検証（自治体における運動器障害の一次予防介入の効果検証）の成果を周知啓発するための方法や横展開するための具体的な方策について議論することを目的に開催。

3. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発②

第82回全国産業安全衛生大会 総合集会

日時：令和5年9月27日（水）

場所：ポートメッセなごや（愛知県名古屋市）

主催：中央労働災害防止協会

後援：厚生労働省、スポーツ庁ほか



講演の参加者数：4,000人超

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・スポーツの実施の重要性について講演。講演の後に、セルフチェックや機能の改善を目的としたエクササイズ、紙風船を用いたトレーニングのやり方等について実技を交えて講演。

令和5年度「スポーツの日」中央記念行事 スポーツ祭り2023

日時：令和5年10月9日（月）

場所：NTCイースト

主催：スポーツ庁、スポーツ振興センター、日本スポーツ協会、日本オリンピック委員会等



参加実績（午前の部）

- メイン会場 NTCイースト 290名
- 地方会場 秋田県にかほ市 117名 / 広島県尾道市 40名
- YouTube個人視聴 約20名

参加した親子に、身体の状態を把握するためのセルフチェックや改善エクササイズ、紙新聞を使ったエクササイズの方法を実技を通して指導。

3. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発③



第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック愛媛のえひめ2023

ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く

令和5年10月28日(土)～31日(火)

第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック笑顔のえひめ2023

日時：10月28日(土)～31日(火)

場所：愛媛県総合運動公園陸上競技場

主催：厚生労働省、愛媛県、

(一財)長寿社会開発センター

共催：スポーツ庁



会場には、スポーツ庁によるセルフチェック体験ブースを設営(10月28日)。当日は多くの方がブースに立ち寄り、セルフチェックを体験。



セルフチェックの動画を放映し、スポーツ庁職員がレクチャーしながらセルフチェックを体験(左図：上半身と下半身の可動性と身体の安定性、右図：肩甲骨の可動性)

第12回健康寿命を延ばそう!アワード

日時：11月27日(月)

場所：イイノホール

主催：厚生労働省、スポーツ庁



栗山英樹氏(令和5年度「スマート・ライフ・プロジェクト」オフィシャルアンバサダー)と室伏長官のトークセッションを実施。トークセッションでは、運動・スポーツを通じたライフパフォーマンス向上を図ることの重要性を述べた。



健康寿命を
のばそう!アワード

4. 大学と連携した周知啓発

札幌医科大学スポーツ医学特別講演会 (令和5年6月)



札幌医科大学
スポーツ医学特別講演会

日時 2023年6月16日(金) 開演17:30 場所 札幌医科大学臨床教育研究棟 1階大講堂

※一般の方はYouTubeライブ配信 [会場参加は札幌医科大学関係者のみとさせていただきます。]

【プログラム】開会挨拶 17:30~17:40 渡邊 耕太 南病院スポーツ医学センター長

講演I 17:40~18:10 座長:片寄 正樹 保健医療学部長
スポーツを通じた健康な地域づくり
~ハイパフォーマンス支援からライフパフォーマンス支援へ~
講演:金岡 恒治 先生(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

講演II 18:10~19:10 座長:山下 敏彦 理事長・学長
これからのスポーツの目指す役割
~コンディショニングの社会実装を目指した取組~
講演:室伏 広治 氏(スポーツ庁長官/アテネオリンピック)

一般の皆さまへ 札幌医科大学公式YouTubeチャンネルで講演会の模様を配信いたします。

【視聴申込方法】
下記アドレスまたは右の二次元コードから、専用申込フォームに必要事項を入力の上、お申し込みください。後日、ご視聴URLを送付いたします。
<https://forms.gle/pUIGFUbnvQs25BNW9>
【注意事項】ライブ配信映像・音声の録画・複製は固く禁じます。

【お問い合わせ】 ■事務局(オールドプロデュース内) tel: 011-252-6930(土日祝を除く)9:30~17:30

札幌医科大学
SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY



第7回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会 (令和5年11月)



第7回 日本リハビリテーション医学会秋季学術集会

リハビリテーション医学
イノベーション
— 継承と革新 —

シーガイアコンベンションセンター

特別講演 11月5日(日) 9:40~10:40
「国民のライフパフォーマンス向上に向けた取組」
スポーツ庁長官 室伏 広治



参加した中学生に筋骨格系のウォーキングの実践方法を指導



スポーツ振興はもとより、東川町での実証研究含む地域の健康スポーツの取組、ライフパフォーマンスの向上、目的を持った運動・スポーツの実施等を幅広く講演。当日は札幌医科大学の学生（医学部生、保健医療学部生）、教職員が多く参加。

日本リハビリテーション医学会のポスターに長官の特別講演の詳細を掲載し、宮崎大学のHPにて学生への周知を実施。宮崎大学医学部生だけでなく、他学科生も当日の講演に参加。

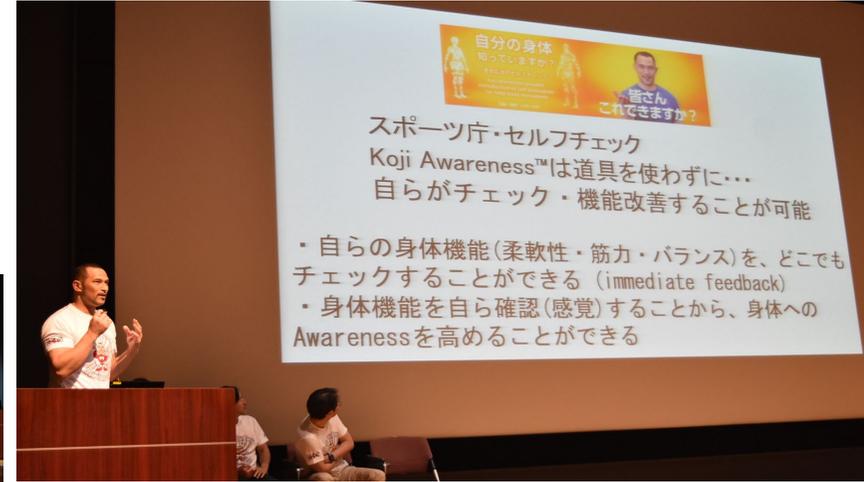
5. Sport in Life推進プロジェクトを活用した周知啓発①

室伏長官による「3か月チャレンジ 身体機能向上プログラム」※を開催

※この取組の様子は「おはよう日本」で一部放送

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



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



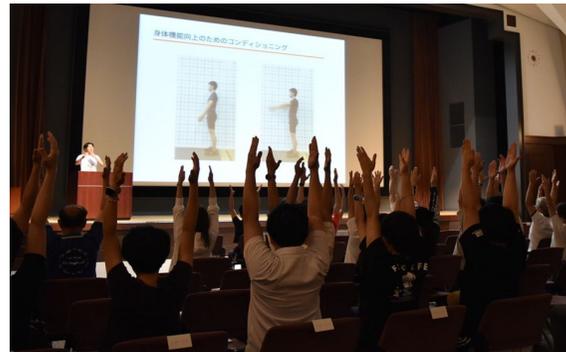
円の形をキープしたまま身体を回転させることで胸まわりの可動域を改善



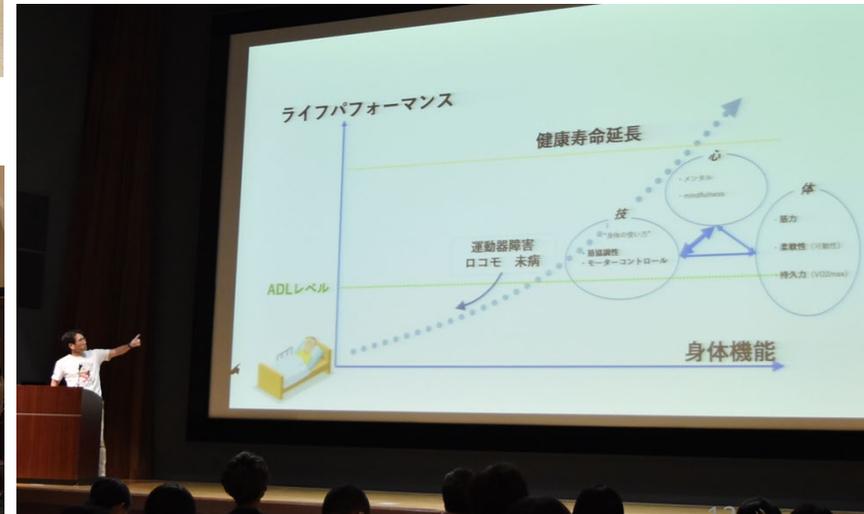
体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動 下半身へアプローチする



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



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

5. Sport in Life推進プロジェクトを活用した周知啓発②

SILコンソーシアムに加盟している企業にセルフチェック動画を提供し、社員へのセルフチェックの周知に活用

- 旭化成株式会社：社内研修におけるe-learning導入
- オムロンヘルスケア株式会社：社内サイネージで動画を放映
- キャンマーケティングジャパン株式会社：社内イントラに動画を掲載



オムロンヘルスケア株式会社では、社内サイネージでセルフチェック動画を放映し、社員へのセルフチェックの周知を実施。

第2回「Sport in Life Award」表彰式（令和5年3月）での長官講演

運動・スポーツの捉え方

医学

健康→正常性・恒常性・安定性を求める為

体育

発育・発達

スポーツ庁

スポーツは潜在的な身体能力の開拓するもの
(安定を求めない、むしろ崩すことに喜びを持つ存在)

そして潜在的な身体能力は、運動欲求の中に隠されている

アンチ・ドーピング

↓

・人間の運動欲求を量かに高めてゆき、人それぞれのライフ・パフォーマンスを向上する

(個々の能力を開発→例)パラ選手の超人的な能力開発、老人の杖の扱い方、盲人の杖の扱い方、年齢や置かれた状況により、持つ能力を最大限に引き出す)

多様な集中により能力を引き出す



脳・神経系 (認知系)
(運動欲求系)



神経系 (調整系)
(センサーコントロール系)



心臓・筋系・代謝系 (運動系)
(体力系)



メンタル
(メンタル系)



Sport
in Life
Award

令和4年度「Sport in Lifeコンソーシアム総会」
第2回「Sport in Lifeアワード」表彰式

講演では室伏長官より、ウォーキングを例に目的を持った運動・スポーツの実施について説明。写真は筋骨格系に着目したウォーキング方法の一例を紹介。

「目的を持ったスポーツ・運動の実施についての取組～目的を定め、心身に多様な変化を与える～」というテーマで長官がライフパフォーマンスの向上に向けて目的をもって運動・スポーツを実施することの重要性を説明

6. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発①



NHK「おはスポ筋肉体操」出演（放送日：令和5年4月4日、11日、18日、25日）：
「セルフチェック」と「改善エクササイズ」の方法を紹介・実演。4週連続出演のうち、セルフチェックと改善エクササイズの紹介は各週に放送（4月4日、18日）。

番組内では「首の可動域」、「胸椎の可動域」に関するセルフチェックの方法とその改善方法を紹介。上右図は、「首の可動性」を改善するためのエクササイズを実施している様子。



TBS「日曜日の初耳学」出演（放送日：令和5年9月17日）：目的を持った運動・スポーツの実施、セルフチェックと改善エクササイズの実践等について紹介。

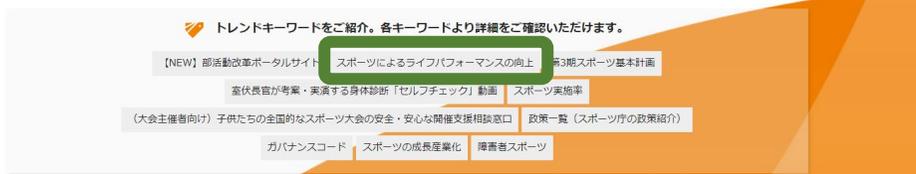


日経BP「日経ヘルス」秋号・特集（カラー8頁）：40-60代に向けてセルフチェックと改善エクササイズを紹介（日経ヘルスの読者は40-60歳が主）。15

6. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発②



スポーツ庁長官記者懇談会（令和5年4月、6月、11月）：
記者との懇談を目的とする会で、記者にスポーツ庁の取組を紹介。
多くの記者にスポーツ庁の取組や得られた成果を伝え、広報・周知活動を推進。



スポーツ庁のホームページのトップページでトレンドワードとして「スポーツによるライフパフォーマンスの向上」を紹介



Sport in Lifeプロジェクトのホームページのトップページで『「目的を持った運動・スポーツ」とは?』を紹介