

# 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（概要）

～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。
- このように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に寄与できる。
- **ハイパフォーマンススポーツのサポート（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が日常生活で抱える課題の解決等に生かされ、**ライフパフォーマンスの向上につながる**ことが期待されている。
- スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じることで、心身の健康増進等といったスポーツの価値を高めていくことは重要であり、引き続きスポーツ実施率向上のための施策を推進することが必要。これまでの取組に加え、運動・スポーツの効果を高めるなど、**質的な視点を持った取組**を更に推進することが重要。

ライフパフォーマンスの向上



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、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。**



## 推進のねらいと方向性

- スポーツは、**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。 ※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**4つの要素（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）**に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツ**を実施すること。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができる。
- 身体診断「セルフチェック」動画等を用いて**自身の状態を把握**すること。自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施への寄与が期待される。
- 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、健康状態及びライフスタイルに応じて、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、**国民一般のライフパフォーマンス向上のために、アスリート支援で得られたスポーツ医・科学の知見や事例が生かされるような取組**が必要。

## 国等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。**

- ① **多くの人々が、ライフパフォーマンスの向上を目指し、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取組**：実態やニーズ調査、目的を持った運動・スポーツの実施推進に係る環境整備、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の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



地方公共団体等は、**国の取組によって得られた成果や情報、調査研究での知見等を活用**することが望まれる。