

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取組状況について

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・スポーツの推進に係る調査研究等事業の進捗状況について

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等事業の進捗状況について

1. 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）

- ・ 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成果

2. 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）

3. 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）

- ・ 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・ニーズ調査検討委員会（ライフパフォーマンスについての検討・整理）
- ・ 指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成（身体診断「セルフチェック」等に係る指導者養成ワークショップ）

4. Sport in Life推進プロジェクト「先端技術を活用したコンディショニング基盤実証研究事業」

1. 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）

【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。

1. 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

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成果

場所：北海道東川町

対象：76人（女性56名、男性20名）

評価：身体機能、QOL、プレゼンティーズム等

介入：モーターコントロールエクササイズ※を主とした運動

介入期間：3か月

※姿勢・運動を制御する機能を高めるエクササイズ

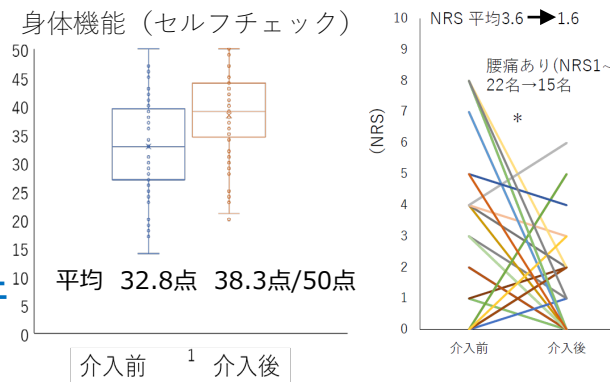


モーターコントロールの機能を高めることを目的とした集団エクササイズを1回/週の頻度で3か月間実施し、介入前後での運動機能やQOLの改善効果を分析。

定量評価の分析の結果

プログラムの全体的な結果

- 身体機能 **向上**
- 腰痛 **改善**
- 口コミ度 **改善**
- プレゼンティーズム **改善**
- 身体的・精神的健康度 (QOL) **向上**



定性評価の分析の結果

本プログラムの継続率：88%

参加者の主な発言

- ◆ **一緒に**やっている人がいるのは心強い
- ◆ **毎週この日**だよ、となっている方がリズムを作りやすい
- ◆ **1ポイントでも**上がっていると、**効果が出る満足感**がある
- ◆ 全然できなかった動きが、**ずっと楽**に行くようになった
- ◆ 車のバック駐車の際に、**すぐ後ろが見える**ようになった

- 目的を持って運動することによって客観・主観的にも運動の効果や適応性が高まり、自己効力感の向上、さらには運動・スポーツの継続に寄与
- 自身の状態を把握することによって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・スポーツの実施に寄与

（出展）令和5年度 Sport in Life 推進プロジェクト「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」
（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
第2回検討委員会 資料1より一部引用

2. 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）

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



ツール表紙（イメージ）

実施期間 契約締結日～令和6年3月31日

3. 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に寄与できる。
- 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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

実施期間 令和5～6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。

3. 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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査 (ライフパフォーマンスについての検討・整理) ①



「ライフパフォーマンス」の再整理案 －検討委員会委員コメントの共通項より－

それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力

ライフパフォーマンスとは人生100年時代の生活を支える基盤となり、この能力を開拓することにより、心身の健康の保持増進はもとより、Well-beingの維持・向上に寄与するものである。これには自然・社会の環境変化や、疾病および感染症などに対する心身の耐性能力、対応・調整・適応能力、予見行動力が含まれる。ライフパフォーマンスの向上*には運動・スポーツの欲求や実施による個人ひとりひとりの能力をより高めることが重要となる。ライフパフォーマンスは、行動範囲、活動の量・質、運動器**機能、運動・スポーツなどに充てる時間の使い方、自己効力感、幸福感、満足度を含めた複数の指標により、自覚または観察できるものとする。

* ライフパフォーマンスの向上とは：

- 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

(出典) スポーツ庁：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 ～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

- 一般の人々が日常生活で抱える課題の解決等

(出典) スポーツ庁：地域におけるスポーツ医・科学支援の在り方に関する検討会議提言 ～全国のアスリートがスポーツ医・科学支援を受けられる環境の実現を目指して～

* **運動器とは：身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のこと。

(出展) 帖佐 悦男, ロコモティブシンドローム：運動器疾患を取り囲む新たな概念, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine, 2013, 50 (1) ; 48-54.

(出展) 令和5年度 Sport in Life 推進プロジェクト「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」
(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
第2回検討委員会 資料1より引用

3. 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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査
 (ライフパフォーマンスについての検討・整理) ②

Perception 多くの情報を感じ取れる能力

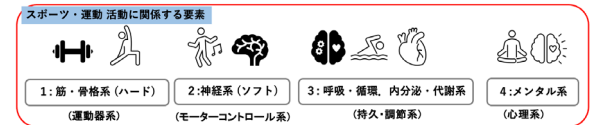
Information 情報

環境

$$M = f(I)$$

アスリート
/人

Move 動き



適応する能力を高めておく方が
スポーツを楽しめる

Skill がなければスポーツできない

受け身とれる

Reaction 最適な判断、運動を実行する能力

3. 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」 指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成 (身体診断「セルフチェック」等に係る指導者養成ワークショップ)

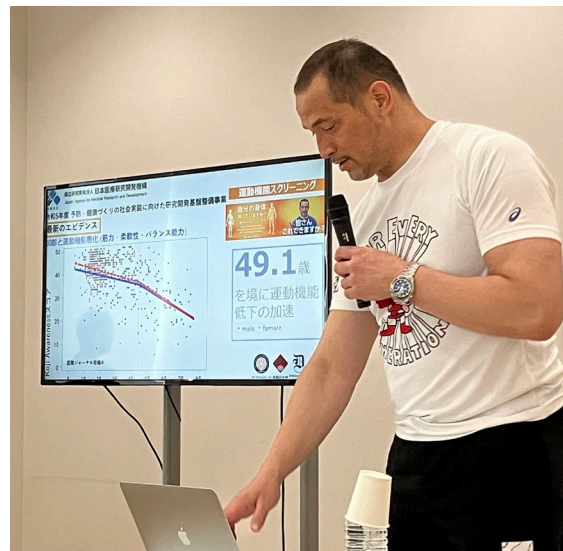
- ・ 日 時：令和6年3月7日
- ・ 場 所：文部科学省 32階ラウンジ
- ・ 参加者：運動の指導等に関わる資格を保有する方30名
- ・ 内 容：
 - 第1部：本事業の趣旨や身体診断「セルフチェック」等についての説明、及び自分の身体を知り、身体機能の維持・向上を目的としたエクササイズを行う重要性を講演。
 - 第2部：スポーツ庁の身体診断セルフチェックと改善エクササイズのうち、3つに絞って実施。
(①胸椎の可動性/②股関節の可動性/③上半身と下半身の可動性と、身体の安定性)



手で作った円の形をキープしたまま身体を回転させることで胸椎の可動域の改善を図る方法について指導した。



ライフパフォーマンスの向上を目指して、身体の状態を把握した上で、個々の状態・状況に即した適切な運動・スポーツを行うことの重要性等を述べた。



セルフチェックを活用することで自主的に自らの身体への意識や関心を高め、身体の状態を把握することの重要性を伝えた。



横坐りの上下運動で股関節の動きを引き出す方法について指導した。

現状・課題

スポーツ基本法では、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のもの」とされており、スポーツに親しむ時間や環境の確保が求められている。

このため、第3期スポーツ基本計画に基づき、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行う。

これにより、20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率が70%になることを目指しつつ、東京大会によるスポーツの機運向上等を契機とした、多様な主体によるスポーツ参画を促進する。

事業内容

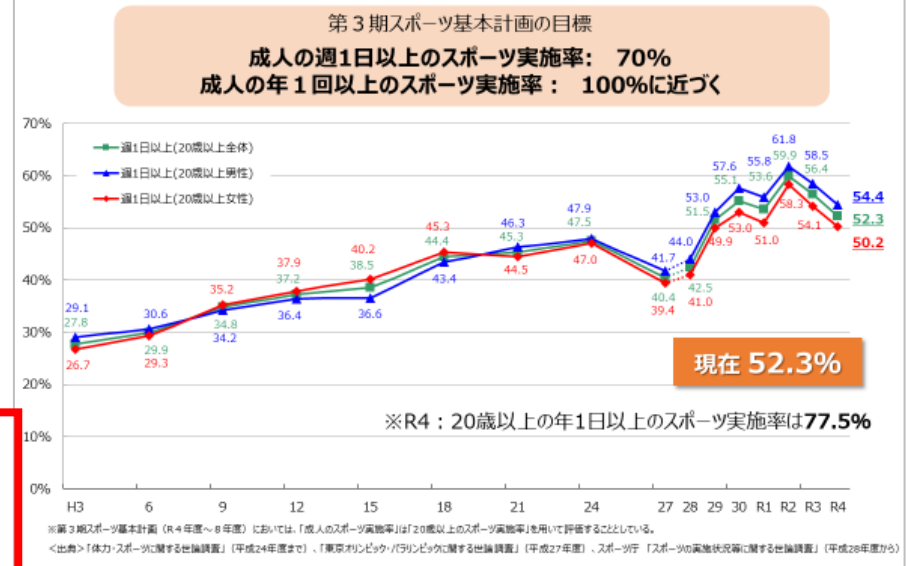
事業実施期間

令和2年度～

スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで人生や社会が豊かになるという「Sport in Life」の理念に賛同いただいた民間企業、自治体、スポーツ団体等でコンソーシアムを構成。これを情報や資源のプラットフォームとして、働く世代をはじめとした国民のスポーツ実施を促進する。

また、スポーツ実施の効果(体力向上、健康増進等)を高めるためには、スポーツを支える土台としてのコンディショニングや、その方法としての目的を持った運動(エクササイズ等)を実施することが重要。このため、ハイパフォーマンス分野の取組と連携しつつ、先端技術を活用したコンディショニング基盤(データ測定・フィードバックの手法等)の実証研究を推進することにより、多くの国民が、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。**(新規)**

20歳以上のスポーツ実施率の状況



① コンソーシアムの運営及び加盟拡大、加盟団体の表彰・認定・連携促進、ムーブメントの創出、スポーツ人口の拡大に向けた取組モデルの創出
126,370千円 (131,870千円)

③ スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業 20,764千円 (83,056千円)

件数・単価	2箇所×10,382千円	交付先	大学等へ委託
-------	--------------	-----	--------

② 安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり
28,536千円 (32,004千円)

④ 先端技術を活用したコンディショニング基盤実証研究事業 (ライフパフォーマンス分野) 70,152千円 **(新規)**

件数・単価	3箇所×19,924千円 1箇所×10,380千円	交付先	大学等へ委託
-------	------------------------------	-----	--------

アウトプット (活動目標)

加盟団体のうち優れた取組を行った団体の表彰数

令和3年度	令和4年度
12団体	9団体

短期アウトカム (成果目標)

Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体数の増加

令和4年度目標 2,000団体
→**令和4年度実績 2,483団体** (達成度124.2%)

中期アウトカム (成果目標)

スポーツエールカンパニーの認定団体数の増加

令和4年度目標 750団体
→**令和4年度実績 915団体** (達成度122%)

長期アウトカム (成果目標)

20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率の向上

令和8年度目標 70%
→**令和4年度実績 52.3%** (達成度74.7%)

② 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

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

スポーツ庁における周知啓発の主な取組実績等（令和5年2月以降）

1. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発

- ・ スポーツ国際協力プロジェクト「Sport for Tomorrow」によるシンガポールへのコンディショニングの国際展開（令和6年2月27日）（室伏長官）
- ・ 生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2024 -人・スポーツ・未来-全体会での講演(令和6年2月9日)（室伏長官）
- ・ 美馬市コンディショニング講習会での講演（令和6年2月9日）（室伏長官）
- ・ 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）の成果報告会（令和6年2月16日）（室伏長官）

2. Sport in Life推進プロジェクトを活用した周知啓発

- ・ 第3回「Sport in Lifeアワード」（令和6年3月5日）（室伏長官）

3. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発

- ・ コンディショニングに関する研究成果を公表する記者報告会（令和6年3月6日、27日）（室伏長官）
- ・ スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTAREへの記事掲載（令和6年3月25日）

1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発①

○スポーツ国際協カプロジェクト「Sport for Tomorrow」によるシンガポールへのコンディショニングの国際展開

- ・ 日 時：令和6年2月27日
- ・ 場 所：Sport SG Auditorium
- ・ テー マ：ライフパフォーマンス向上のための身体機能向上プログラム
- ・ 参加者：シンガポールのスポーツ指導者30名
- ・ 内 容：
 - ①講演：スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上のためのスポーツ庁の取組の紹介、及び自分の身体を知り、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を講演。
 - ②実技：スポーツ庁の身体診断セルフチェックと改善エクササイズを実施。



ライフパフォーマンスの向上のためのスポーツ庁の取組と、目的を持った運動・スポーツの実施と身体機能の維持・向上を目的としたエクササイズを行う重要性について室伏長官が説明。



スポーツ庁の身体診断「セルフチェック」と改善エクササイズを実技を交えて指導した。上図は、「首の可動性」のチェックの方法を指導している様子。下図は、「Archers Rotation」という首の可動性の改善エクササイズを指導している様子。

1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発②

○生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2024 -人・スポーツ・未来-全体会での講演

- ・ 日 時 : 令和6年2月9日
- ・ 場 所 : 愛媛県県民文化会館
- ・ テー マ : 「Sport in Life」の実現を目指して、今、求められていること
- ・ 主 催 : スポーツ庁、生涯スポーツ・体力づくり全国会議実行委員会
- ・ 後 援 : 体力づくり国民会議、厚生労働省、経済産業省
- ・ 参加者数 : 645人



「地域の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」をテーマに、室伏長官と様々な分野の専門家が、それぞれ発表を踏まえ、議論した。

「地域の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」というテーマで目的を持って運動・スポーツを行うことの重要性を述べた。

○美馬市コンディショニング講演会での講演

- ・ 日 時 : 令和6年2月9日
- ・ 場 所 : 美馬市地域交流センター未来図美馬市民ホール
- ・ テー マ : 日々のコンディショニングによるライフパフォーマンスの向上
- ・ 主 催 : 美馬市企画総務部美と健康のまち推進課



国民の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について説明した（左図）。講習会の中では、参加者に紙風船を使ったトレーニングを実演し、参加者全員で体験した（右図）。

1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発③

○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）の成果報告会の講演とトークセッション

- ・ 日 時：令和6年2月16日
- ・ 場 所：東川町共生プラザそらいろ
- ・ テーマ：国民のライフパフォーマンスの向上に向けてスポーツ通じた健康な地域づくり～世界一健康なまち東川町～
- ・ 登壇者：室伏長官、金岡恒治教授（早稲田大学スポーツ科学学術院）、鈴木岳代表取締役（R-body）
- ・ 主 催：スポーツ庁、東川町
- ・ 参加者：町民120名が現地参加。LIVE配信では約300名が視聴。



「国民のライフパフォーマンス向上に向けたスポーツ庁のこれからの取組」をテーマに、国民のライフパフォーマンスの向上に向けたスポーツ庁のこれからの取組を説明した。



トークセッションでは、東川町で実施された事業の成果に加え、コンディショニングの今後の在り方、運動・スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上の重要性を議論した。

2. Sport in Life推進プロジェクトを活用した周知啓発



Sport
in Life
Award

○第3回「Sport in Life Award」表彰式での講演とトークセッション

- ・ 日時：令和6年3月5日
- ・ 場所：東京ポートシティ竹芝



「国民のスポーツを通じたライフパフォーマンスライフパフォーマンスの向上」というテーマで、室伏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した。



コンディショニングに関する研究の成果（①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②スポーツ観戦が観戦者の健康増進、well-beingおよびスポーツ実施に及ぼす影響）について、受託者から発表した後に、室伏長官と受託者として議論した。

3. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発①

○コンディショニングに関する研究成果を公表する記者報告会

第1回

・開催日：令和6年3月6日

・内容：

テーマ① 身体挙動による胸腹部内臓器の挙動と健康状態との関連

受託：早稲田大学

報告者：同大学スポーツ科学学術院 教授 金岡恒治

テーマ② スポーツ観戦が観戦者の健康増進、well-beingおよびスポーツ実施に及ぼす影響

受託：筑波大学

報告者：同大学体育系 准教授 木越清信 / 助教 松井崇

第2回

・開催日：令和6年3月27日

・内容：

テーマ① スランプの要因と解決策に関する調査研究

受託：H2L株式会社

報告者：同社 代表取締役社長 玉城 絵美 ほか

テーマ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

受託：早稲田大学

報告者：同大学 スポーツ科学学術院 教授 金岡 恒治



室伏長官が本研究の概要を説明した後に、受託者より研究成果を報告した。室伏長官からは、本研究はコンディショニングの有効性や重要性を明らかにする点で、スポーツならではの視点での研究であり、その成果が運動・スポーツの価値を高め、国民がスポーツにさらに興味・関心を持ち、「みる」ことを含めて、スポーツを新たに取り組みきっかけや継続するインセンティブとなることへの期待を述べた。

3. 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Web広報マガジンDEPORTAREへの記事掲載

- 掲載日：令和6年3月25日
- 内容：令和6年2月16日に北海道東川町で開催された「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）の成果報告会」の様子、及び登壇した室伏長官、金岡恒治教授（早稲田大学スポーツ科学学術院）、鈴木岳代表取締役（R-body）のそれぞれの講演内容をまとめたものを掲載した。



スポーツ庁 Web 広報マガジン
DEPORTARE [de-por-ta-re]
スポーツの語源
気晴らし、楽しむ、遊ぶの意。
デポルタール

HOME | 日本のスポーツビジョン | 数字で見るスポーツの価値 | 最新現場レポート | 子供の体力向上

TOP > 日本のスポーツビジョン > 室伏長官が東川町で成果報告！スポーツを通じた健康な地域づくり

2024年3月14日 09:48

室伏長官が東川町で成果報告！スポーツを通じた健康な地域づくり

スポーツ庁の政策 | 国民のスポーツライフ | 地域活性化とスポーツ | 日本のスポーツビジョン

ツイート 



(写真) 前列の左より、鈴木岳代表取締役、室伏長官、金岡恒治教授

もくじ

- ・ [ライフパフォーマンス向上を目指した“東川町の検証研究”について語る](#)
- ・ [これからも食事をするように運動を継続](#)
- ・ [町民一人ひとりが“健康な街づくりの主人公”](#)
- ・ [運動・スポーツを通じて潜在的な身体能力を開拓し、ライフパフォーマンスを高める](#)
- ・ [まとめ～成果報告会を終えた室伏長官のコメント](#)

ENHANCED BY Google

オススメ記事

-  自分の身体知っていますか？～室伏広治のセルフチェック～
Introduction of eleven component of self-evaluation of Koji Murofushi Commissioner of JSA
-  自分の身体知っていますか？～室伏広治の動作改善エクササイズ～
corrective exercise
-  2025年デアリンピックの招致決定！相次いで日本で行われるパラスポーツの国際大会
-  新たなスポーツ環境の構築に向けて～子どもたちの未来を見据えた「部活動改革」～
-  スポーツ庁が考える「スポーツ」とは？Deportareの意味すること

動画×スポーツ庁

-  地域スポーツクラブ活動アドバイザーによるトークセッション ——部活動の地域クラブ活動への移行（部活の地域移行）——
-  部活動の地域移行【長崎県 長与町】～生涯スポーツ社会の実現に向けた「地域スポーツ活動」への進化～
-  子供の運動習慣を作るために、大人ができることは？
-  運動部活動改革～「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」の策定～
-  室伏長官考案の「セルフチェック」を学んでみませんか？～身体の機能や痛みを管理をしましょう～